

The ART *of* HAPPINESS

A Handbook for Living



HIS HOLINESS
THE DALAI LAMA

and

HOWARD C. CUTLER, M.D.

10th Anniversary Edition

Riverhead Books
a member of Penguin Group (USA) Inc.
New York 2009

Arta Fericirii

Cuprins

INTRODUCERE

L-am găsit pe Dalai Lama singur într-un vestiar gol câteva clipe înainte ca el s-a vorbească în fața unei mulțimi de șase mii de oameni de la Arizona State University. El era calm savurând o ceașcă de ceai, în repaus perfect. " Sanctitatea Voastră, dacă sunteti gata... " El s-a ridicat vioi, și fără ezitare, a părăsit sala, în mulțimea densa din culise de reporteri locali, fotografi, personal de securitate, precum și studenți-solicitanți, curiosi și sceptici. El a mers prin mulțime zâmbind în linii mari salutand oamenii pe langa care trecea. În cele din urmă trece printr-o cortina, pe scenă, s-a aplecat, a pus mâinile impreuna și a zâmbit. A fost întâmpinat cu aplauze furtunoase. La cererea sa, luminile nu s-au estompat pentru a putea vedea clar publicul său, și pentru câteva momente el pur și simplu stătea acolo, urmarind in liniște publicul cu o expresie inconfundabilă de căldură și bunăvoință. Pentru cei care nu au văzut pe Dalai Lama înainte, hainele sale maro și șofran de călugăr poate au creat o impresie ceva mai exotica, dar capacitatea sa remarcabilă de a stabili un raport cu publicul său a fost rapid descoperita, iar el s-a așezat și a început discursul. "Cred că acum este prima dată când mă întâlnesc cu cei mai multi dintre voi. Dar pentru mine, dacă este un prieten vechi sau nou, nu e mare diferență, oricum, pentru că eu întotdeauna cred că suntem la fel, suntem cu toții ființe umane. Desigur, pot exista diferențe în fundal cultural sau mod de viață, pot exista diferențe în credința noastră, sau am putea fi de o culoare diferită, dar noi suntem ființe umane, formate din corp și minte umană. Structura noastră fizică este aceeași, mintea noastră și natura noastră emoțională sunt, de asemenea, la fel. Ori de câte ori mă întâlnesc cu oameni, am întotdeauna sentimentul că eu sunt confruntat cu o altă ființă umană, la fel ca mine. Mi se pare că este mult mai ușor de a comunica cu alte persoane la acest nivel. Dacă vom sublinia anumite caracteristici, cum ar fi ca eu sunt tibetan sau eu sunt budist, atunci există diferențe. Dar aceste lucruri sunt secundare. Dacă putem lăsa la o parte diferențele, cred că putem comunica cu ușurință, face schimb de idei, și împărtăși experiențe. " Cu aceasta, în 1993, Dalai Lama a început o serie de o săptămână de discuții publice în Arizona. Planuri pentru vizita sa în Arizona au fost prima data

puse în mișcare de peste un deceniu mai devreme. Acesta a fost acel moment cand ne-am întâlnit prima dată, în timp ce am fost în vizită la Dharamsala, India, pe un mic proiect de cercetare pentru a studia medicina tradițională tibetană. Dharamsala este un sat frumos și liniștit, cocoțat pe deal la poalele munţilor Himalaya. De aproape patruzeci de ani, aceasta a fost locul de exil pentru guvernul tibetan, si Dalai Lama, cand împreună cu o sută de mii de alte tibetani, au fugit din Tibet după invazia brutală a forțelor chineze. În timpul șederii mele în Dharamsala am ajuns să cunosc mai mulți membri ai familiei lui Dalai Lama, și prin intermediul lor, a fost aranjata prima mea întâlnire cu el. În discursul său public din 1993, Dalai Lama a vorbit despre importanța de a relaţiona ca o ființă umană la altul, cu aceeași calitate, ca si prima noastră conversație la casa sa în 1982. Părea să aibă o capacitate mai puțin frecventă si uşurinţă, pentru a crea rapid o conexiune simplă și directă, cu o ființă umană. Prima noastră întâlnire a durat aproximativ patruzeci și cinci minute, și la fel ca atât de multe alte persoane, am plecat de la această întâlnire în cu un spirit ridicat, cu impresia că tocmai am întâlnit un om cu adevărat excepțional. Contactul meu cu Dalai Lama a crescut în următorii câțiva ani, si am ajuns treptat să aprecieze multele sale calități unice. El are o inteligență pătrunzătoare, dar fără artificiu, o bunătate, dar fără sentimentalism excesiv, mult umor, dar fără frivolitate, și, așa cum mulți au descoperit, abilitatea de a inspira oamenii mai degrabă decât sa fie venerat. De-a lungul timpului am devenit convins că Dalai Lama a învățat cum să trăiască cu un sentiment de împlinire și un grad de liniște pe care nu am mai văzut în alte persoane. Am fost determinat să identific principiile care i-au permis sa realizeze acest lucru. Deși el este un călugăr budist, cu o durată de viață de formare budiste și studiu, am început să mă întreb dacă s-ar putea identifica un set de credințe sau practicile sale, care ar putea fi utilizate de către non-budiști, precum și practici, care ar putea fi aplicate direct la viața noastră pentru a ajuta pur și simplu să devenim mai fericiți, mai puternici, poate sa avem mai puțin frică.
În cele din urmă, am avut o oportunitate de a explora punctul de vedere în mai mare profunzime, m-am întâlnit cu el zi de zi în timpul șederii sale în Arizona și în urma acestor discuții cu conversații mai extinse decat la casa lui din India. Așa cum am

conversat, am descoperit repede că am avut unele obstacole de depăşit, că ne-am luptat pentru a reconcilia perspectivele noastre diferite: a sa ca un călugăr budist, și a mea ca un psihiatru din Vest. Am început una dintre primele sesiuni, de exemplu, dându-i anumite probleme umane comune, care ilustrează multe istorii de caz lungi. După ce a descris o femeie care a persistat în comportamente autodistructive în ciuda impactului negativ imens asupra vieții ei, l-am întrebat dacă el a avut o explicație pentru acest comportament și ce sfaturi ar putea oferi. Am fost luat prin surprindere atunci când, după o lungă pauză și reflecție, el pur și simplu a spus, " nu știu ", și umeri, a râs cu bunătate. Luând act de privirea mea de surpriză și dezamăgire la care nu a primit un răspuns mai concret, Dalai Lama a spus, " Uneori este foarte greu de explicat de ce oamenii fac lucrurile pe care le fac... Veți găsi de multe ori că nu există explicații simple. Dacă ar fi să mergem în detaliile vieții individuale, deoarece minte o ființă umană este atât de complexă, ar fi destul de greu de înțeles ce se întâmplă, exact ceea ce se întâmplă. "Am crezut că el a fost evaziv. " Dar, ca un psihoterapeut, sarcina mea este de a afla de ce oamenii fac lucrurile pe care le fac... " Încă o dată, el a izbucnit în râs pe care mulți oameni găsesc atât de extraordinar-un râs săturat cu umor și bunăvoință, neafectat, dezinvoltă, începând cu o rezonanță profundă și urcand mai multe octave ca să se încheie cu un suras mare de încântare. " Cred că ar fi extrem de dificil de a încerca sa-mi dau seama cum funcționează mintea a cinci miliarde de oameni, " a spus el, încă râzând. " Ar fi o misiune imposibilă! Din punct de vedere budist, există mulți factori care contribuie la orice eveniment sau situație dată... Pot fi atât de mulți factori în joc, de fapt, că, uneori, este posibil să avem o explicație completă a ceea ce se întâmplă, cel puțin nu din punct de vedere convenţional. " Simțind un disconfort din partea mea, el a spus, " În încercarea de a determina sursa de probleme a cuiva, se pare că abordarea din Vest diferă în unele aspecte de abordare budista. Ce sta la baza modurile de abordare din Vest este analiza raționala-o presupunere ca totul poate fi reprezentat. și pe partea deasupra, există constrângeri create pe anumite premise care sunt luate drept corecte. De exemplu, recent, m-am întâlnit cu unii medici de la o şcoală medicală universitara. Ei au vorbit despre creier și au declarat

că gândurile și sentimentele au fost rezultatul unor reacții chimice diferite şi schimbări în creier. Deci, am ridicat întrebarea: Este posibil să se conceapa ordinea inversă, în cazul în care gândul dă naștere la succesiunea de evenimente chimice din creier? Cu toate acestea, partea pe care am găsit cel mai interesant a fost răspunsul pe care omul de știință a dat. El a spus, " Pornim de la premisa că toate gândurile sunt produse sau funcții de reacții chimice din creier. " Deci, aceasta este pur și simplu un fel de rigiditate, decizia de a nu contesta propriul mod de gândire. "El a ramas tăcut pentru o clipă, și apoi a mers pe: " eu cred că în societatea occidentală modernă, există o condiționare culturala puternica, care se bazează pe știință. Dar, în unele cazuri, premisele de bază și parametrii stabiliți de către știința occidentală pot limita posibilitatea de a lucra cu anumite realități. De exemplu, aveți constrângeri legate de ideea că tot poate fi explicat într-un cadru de-o singură viață, iar tu combini acest lucru cu ideea că totul poate și trebuie să fie explicat și justificat. Dar atunci când vă confruntați cu fenomene pe care nu le puteti reprezenta, atunci se creeaza un fel de tensiune, aproape ca un sentiment de agonie ". Chiar dacă am simțit adevăr în ceea ce a spus el, mi-a fost greu să accept la început..
" Ei bine, în psihologie din Vest, atunci când întâlnim comportamente umane, care la suprafața sunt dificil de explicat, există anumite abordări pe care le putem folosi pentru a înțelege ce se întâmplă. De exemplu, ideea de inconștient sau subconștient in care mintea joacă un rol proeminent. Suntem de părere că, uneori, un comportament poate fi un rezultat al proceselor psihologice de care nu suntem conştienţi de-spre exemplu, s-ar putea să acționeze într-un anumit mod, astfel încât să evit o teamă de bază. Fără a fi conștienți de ea, anumite comportamente pot fi motivate de dorința de a nu permite ca aceste temeri să iasă la suprafață în mintea conștientă, așa că nu trebuie să se simtă disconfort in asociatie.
" Reflectând pentru o clipă, Dalai Lama a spus, " în budism există ideea de dispoziții și amprente lăsate de anumite tipuri de experiențe, care este oarecum similar cu ideea de a inconștientului în psihologie din Vest. De exemplu, daca un anumit tip de eveniment a avut loc mai devreme in viața ta, a lăsat o amprentă foarte puternică în mintea ta, care poate rămâne ascunsa, și apoi mai târziu poate afecta

comportamentul tau. Deci, există această idee de ceva care poate fi inconştient-amprente de care să nu fie conștienți. Oricum, cred că budismul poate accepta multi dintre factorii pe care teoreticienii occidentali pot veni, dar pe deasupra s-ar adăuga factori suplimentari. De exemplu, s-ar adăuga condiționarea și imprimarea din viețile anterioare. Cu toate acestea in psihologia din Vest, ar putea exista o tendinţă de a sublinia exagerat rolul inconștientului în căutarea sursei de probleme a cuiva. Cred că acest lucru provine de la unele dintre ipotezele de bază cu care psihologia occidentală începe: de exemplu, nu acceptă ideea de amprente ce pot fi reportate la o viaţă trecută. și, în același timp, există presupunerea că totul trebuie să fie contabilizat în această viață. Deci, atunci când nu poate explica cauza anumite comportamente sau probleme, tendința este de a se atribui întotdeauna la inconștient. Este ca si cum ai pierdut ceva și te decizi că obiectul este în această cameră. și odată ce ai decis acest lucru, este ca si cum ai stabilit deja parametrii, si excluzi posibilitatea ca obiectul sa fie în afara camerei sau într-o altă cameră. Deci, căutati și căutati, dar nu-l gasiti, insa veți continua să presupuneti că este încă ascuns undeva în cameră! "

Când am conceput inițial al acestei cărți, mi-am imaginat un format convențional în care Dalai Lama va prezenta soluții clare și simple pentru toate problemele vieții. Am simțit că, folosind experiența mea în psihiatrie, as putea codifica opiniile sale într-un set de instrucțiuni simple cu privire la modul de viața de zi cu zi. Până la sfârșitul seriei de întâlniri am renunțat la această idee. Am constatat că abordarea sa a cuprins o paradigmă mult mai larga și mai complexa, care încorporează toate nuanţele, bogăția și complexitatea a ceea ce viața are de oferit. Treptat, însă, am început să aud singura nota care a sunat în mod constant. Acesta este una de speranță. Speranța lui se bazează pe convingerea că în timp ce atingerea fericirii autentice și de durată nu este ușor, cu toate acestea, se poate face. La baza tuturor metodelor lui Dalai Lama este un set de credințe de bază, care acționează ca un substrat pentru toate acțiunile sale:

o credinţă în blândețea fundamentala și bunătatea tuturor ființelor umane, o credinţă în valoarea compasiunii, o credinţă într-o politică de bunătate, un sentiment comun între toate creaturile vii. Ca mesajul să fie desfăşurat, a devenit tot mai clar că convingerile sale nu sunt bazate pe credinţă oarbă sau dogma religioasă, ci mai degrabă pe raționamente solide și experiență directă. Înțelegerea sa despre mintea și comportamentul uman se bazează pe o durată de o viaţa de studiu. Opiniile sale sunt înrădăcinate într-o tradiție care datează de peste două mii cinci sute de ani dar el este temperat de bun simț și de o înțelegere sofisticata a problemelor moderne. Aprecierea față de problemele contemporane a fost obținută ca urmare a poziției sale unice de figură mondiala, care ia permis să călătorească în lume de multe ori, sa se expuna la multe culturi diferite și oameni din toate categoriile de viață, sa faca schimb de idei cu oameni de ştiinţa de varf, precum și lideri religioși și politici. In cele din urmă apare ca o abordare înțeleaptă in legatura cu problemele umane, care este în același timp optimista și realista. În această carte am încercat să prezentăm abordarea lui Dalai Lama la o audiență prima data din Vest. Am inclus fragmente ample din învățăturile sale publice și conversațiile noastre private. În conformitate cu scopul meu de a încerca să sublinieze materialul care este cel mai ușor aplicabil în viața noastră de zi cu zi, am uneori ales să omit porțiuni ale discuțiilor lui Dalai Lama, care privesc unele dintre aspectele mai filozofice ale budismului tibetan.

Partea I
Scopul vieții

Capitolul 1
DREPTUL LA FERICIRE

Cred că scopul însuși al vieții noastre este să cautam fericirea. Asta este clar. Dacă cineva crede în religie sau nu, dacă cineva crede în această religie sau alta, cu toții căutăm ceva mai bun în viață. Deci, cred că, mișcarea vieții noastre este spre fericire... " Cu aceste cuvinte, rostite în fața unui public larg în Arizona, Dalai Lama ajunge la inima audientei. Dar afirmația sa că scopul vieții este fericirea a ridicat o întrebare în mintea mea. Mai târziu, când eram singur, l-am întrebat, "Ești fericit? " " Da ", a spus el. A făcut o pauză, apoi a adăugat: "Da... cu siguranţă. "A fost o sinceritate liniștită în vocea lui care a lăsat, fără îndoială, să fie reflectata în expresie și în ochii lui. " Dar este fericirea un obiectiv rezonabil pentru cei mai multe dintre noi? " am întrebat. " Este oare posibil? " " Da. Eu cred că fericirea poate fi realizata prin antrenarea minții. " La un nivel de bază uman, ma simt inclinat sa spun ca ideea de fericire este un obiectiv realizabil. Ca un psihiatru, cu toate acestea, am fost împovărat de noțiuni, cum ar fi credința lui Freud că " intenția ca omul să fie " fericit " nu este inclusă în planul de " Creație. " " Acest tip de training a condus pe mulți în profesia mea la concluzia sumbra ca tot ce s-ar putea spera este " transformarea mizeriei isterice în nefericire comuna. " Din acest punct de vedere, afirmația că exista o cale clar definită pentru fericire părea o idee destul de radicală. Așa cum m-am uitat înapoi peste anii mei de formare in psihiatrie, si rar daca mi-am putut aminti ca am auzit cuvântul " fericire ", chiar menționat ca un obiectiv terapeutic. Desigur, au existat o mulțime de vorbe despre ameliorarea simptomelor de depresie sau de anxietate a pacientului, de rezolvare a conflictelor interne sau probleme de relaţie, dar nu cu scopul declarat în mod expres de a deveni fericit. Conceptul de realizare a adevăratei fericiri, în Occident, întotdeauna părea definit bolnav, evaziv, și de neatins. Chiar și

cuvântul " fericit " este derivat din cuvântul Happ islandez, ceea ce înseamnă noroc sau șansă. Cei mai mulți dintre noi, se pare, împărtășesc acest punct de vedere al naturii misterioase a fericirii. În acele momente de bucurie ce viața aduce, fericirea se simte ca ceva care vine din senin. Pentru mintea mea din Vest, aceasta nu pare genul de lucru care s-ar putea dezvolta, și susține, pur și simplu de un proces de " formare al minții. " Când am ridicat această obiecție, Dalai Lama a fost rapid pentru a explica. " Când spun " de formare a minții, " în acest context, nu mă refer la " minte ", doar că abilitate cognitiva sau intelectul cuiva. Mai degrabă, folosesc termenul în sensul cuvântului tibetan Sem, care are un sens mult mai larg, mai aproape de " psihicul " său " spirit ", acesta include intelect și simțire, inimă și minte. Prin atingerea unei anumite discipline interioare, putem suferi o transformare a atitudinii noastre, întreaga noastră concepție și abordare de a trăi. " Când vorbim de această disciplină interioară, se pot implica, desigur, multe lucruri, mai multe metode. Dar, în general vorbind, unul începe prin identificarea acelor factori care duc la fericire și acei factori care duc la suferință. După ce am făcut acest lucru, atunci se stabilește calea de eliminarea treptată acei factori care duc la suferință și cultivarea celor care duc la fericire. Aceasta este calea. "

Dalai Lama susține că a găsit o oarecare măsură a fericirii personale. și pe tot parcursul săptămânii petrecute în Arizona, am asistat de multe ori la modul în care această fericire personala se poate manifesta ca o simplă dorinţă de a ajunge la alții, pentru a crea un sentiment de afinitate și bunăvoință, chiar și în cele mai scurte întâlniri. Într-o dimineață, după prelegerile sale publice Dalai Lama a mers pe jos de-a lungul unei terase afară, pe drumul înapoi la camera lui de hotel, înconjurat de suita lui obișnuită. Observând unul din personalul hotelului la lifturi, se opri să intrebe, " De unde ești? " Pentru o clipă, ea a apărut luata prin surprindere de acest om cu aspect de străin, în hainele maro și părea nedumerita de deferența lor. Apoi, ea a zâmbit și a răspuns timid, " Mexic. " Se opri pentru scurt timp pentru a discuta cu ea câteva momente și apoi a mers mai departe, lăsând-o cu o privire de emoție și plăcere pe faţa ei. În

dimineața următoare, în același timp, ea a apărut în același loc cu alta persoana din personalul hotelului, iar cei doi l-au întâmpinat cu căldură cand a ajuns la lift. Interacțiunea a fost scurt, dar cele două ele au părut sa aiba un sentiment de bucurie si apoi s-au întors la locul de muncă. În fiecare zi după aceea, li s-au alăturat alte câteva din personalul de menaj, la momentul și locul desemnat, incat până la sfârșitul săptămânii au fost zeci de cameriste în uniforme gri-negru care formeau o linie de primire ce se întindea de-a lungul căii spre lifturi.

Zilele noastre sunt numărate. În acest moment, mai multe mii de oameni sunt născuti în lume, unii destinati să trăiască doar câteva zile sau săptămâni, și apoi sa sucombe tragic de boli sau alte nenorociri. Altele sunt destinate pentru a marca un secol, poate chiar un pic dincolo, și sa savureze fiecare gust de viață ce-l are de oferit: triumf, disperare, bucurie, ură și iubire. Nu știm niciodată. Dar dacă trăim o zi sau un secol, o întrebare centrală rămâne mereu: Care este scopul vieții noastre? Ce face viața noastră semnificativa? Scopul existenței noastre este să caute fericirea. Se pare că bunul simț, și gânditori occidentali de la Aristotel la William James au fost de acord cu această idee. Dar nu este o viață bazată pe căutarea fericirii personale de natură egoistă, chiar auto indulgenta? Nu neapărat. De fapt, sondaj după sondaj arata ca oamenii nefericiți au tendința de a fi mai egoisti și de multe ori retrasi social, clociti, și chiar antagonici. Oameni fericiți, în schimb, în general dovedit s-au dovedit a fi mai sociabil, flexibil, creativi și sunt capabili de a tolera frustrările de zi cu zi ale vieții mult mai ușor decât de cei nefericiţi. și, cel mai important, ei se dovedesc a fi mai iubitori şi iertători decât oameni nefericiţi. Cercetătorii au creat unele experimente interesante, care să demonstreze dacă oamenii fericiţi prezintă o anumită calitate de deschidere, dorința de a ajuta pe alții. Ei au reușit, de exemplu, sa induca o stare de spirit fericita într-un subiect de test prin aranjamentul ca persoana sa găseasca pe neașteptate bani într-o cabină telefonică. Apoi dându-se drept străin, unul dintre experimentatori, a mers și " accidental " a scăpat o mapa cu dosare. Cercetătorii au vrut să vadă dacă subiectul se va opri pentru a ajuta străinului. Într-un alt scenariu, spiritul subiecţilor

au fost ridicate cu un album de comedie, iar apoi au fost abordate de către cineva în nevoie (de asemenea, în echipa cu experimentatorii), care doreau să împrumute bani. Investigatorii au descoperit că subiecții care se simteau fericiți au mai multe şanse de a ajuta pe cineva sau de a împrumuta bani decât un alt " grup de control " de persoane care s-au prezentat cu aceeași ocazie de a ajuta, dar a căror stare de spirit nu a fost stimulata din timp. În timp ce aceste tipuri de experimente contrazic ideea că urmărirea și realizarea fericirii personale duce cumva la egoism și de auto absorbție, putem efectua propriul nostru experiment în laboratorul vieții noastre de zi cu zi. Să presupunem, de exemplu, suntem blocați în trafic. După douăzeci de minute în cele din urmă începe mișcarea din nou, la aproximativ o viteza de paradă. Vedem pe cineva într-o altă mașină semnalizand, să treaca pe banda în fața noastră. Dacă suntem într-o stare bună, sunt mai multe şanse de a încetini și a lasa. Dacă ne simțim mizerabil, răspunsul nostru ar putea fi pur și simplu de a accelera și a nu-l lasa. " Ei bine, am fost blocat aici in așteptare în tot acest timp, de ce nu ar trebui să-l las?"

Vom începe, apoi, cu premisa de bază că scopul vieții noastre este să caute fericirea. Este viziunea de fericire un obiectiv adevărat, una pentru care putem lua măsuri pozitive pentru a o atinge? și, cum vom începe in a identifica factorii care conduc la o viață mai fericită, vom învăța si cum căutarea fericirii oferă beneficii nu numai pentru individ, ci pentru familia individului și pentru societate în general, de asemenea.

Capitolul 2
Sursele de FERICIRE

Doi ani în urmă, o prietena de-a mea a avut un câștig neașteptat. Optsprezece luni înainte de această dată, ea a renunţat la slujba ei ca o asistentă medicală pentru a merge sa lucreze pentru doi prieteni care au început de o mică companie de îngrijire a sănătăţii. Compania sa bucurat de succes meteoric, și în optsprezece luni a fost cumpărata de către un conglomerat mare, pentru o sumă uriașă. După ce a vandut compania, prietena mea a ieșit cu suficiente resurse pentru a putea să se pensioneze la vârsta de treizeci și doi de ani. Am văzut-o nu cu mult timp în urmă și am întrebat cum se bucura de pensionare ei. " Ei bine, " a spus ea, " e minunat fiind capabil de a călători și de a face lucrurile pe care le-am dorit întotdeauna să fac. Dar, " a adăugat ea, " e ciudat, după ce am avut tot entuziasmul de a face tot ceea ce vreau cu banii, lucrurile au revenit la normal. Vreau să spun ca lucrurile sunt diferite, mi-am cumpărat o casă nouă și lucruri, dar în general nu cred că sunt mult mai fericita decât am fost înainte. " Pe cand aceasta prietena se bucura de încasările ei excepționale, am avut un alt prieten de aceeași vârstă, care a aflat ca este HIV pozitiv. Am vorbit despre modul în care el a avut de-a face cu statutul său HIV. " Desigur, am fost devastat prima data ", a spus el. " și mi-a luat aproape un an doar pentru a se împăca cu faptul că am luat virusul. Dar pe parcursul anului trecut lucrurile s-au schimbat. Mi se pare ca obțin mai mult de la viata in fiecare zi decât am făcut-o vreodată înainte, și clipă la clipă, mă simt mai fericit decât am fost vreodată. Mi se pare ca apreciez lucrurile de zi cu zi mai mult, și sunt recunoscător că până în prezent nu s-au dezvoltat simptome severe SIDA și eu ma pot bucura într-adevăr lucrurile pe care le am. și chiar dacă aș prefera să nu fi fost HIV pozitiv, trebuie să recunosc că, în unele moduri viața mea a fost transformata... în moduri pozitive... " " În ce fel? " am întrebat. " Ei bine, de exemplu, știi că am avut întotdeauna tendința de a fi un materialist confirmat. Dar pe parcursul anului trecut dupa ce am ajuns la un acord cu mortalitate mea, mi s-a deschis o lume cu totul nouă. Am început explorarea spiritualitatii pentru prima dată în viața mea, citind o mulțime de cărți pe această temă și vorbind cu

oamenii... am descoperit atât de multe lucruri la care nu m-am mai gândit înainte. Mă face să mă simt încântat doar ca ma trezesc dimineața, pentru a vedea ce va aduce ziua. " Ambele persoane ilustrează punctul esențial că fericirea este determinată mai mult de starea de spirit a cuiva decât de evenimente externe. Succesul poate duce la un sentiment temporar de euforie, sau tragedia ne poate trimite într-o perioadă de depresie, dar mai devreme sau mai târziu, nivelul nostru general de fericire tinde să migreze înapoi la o anumită bază. Psihologii numesc acest proces de adaptare, și putem vedea modul în care acest principiu funcționează în viața noastră de zi cu zi, o mărire de salariu, o maşină nouă, sau recunoaștere din partea colegilor noștri pot ridica starea de spirit pentru o vreme, dar ne vom întoarce în curând la nivelul nostru obișnuit de fericire. În același mod, un argument cu un prieten, o mașină în atelierul de reparații, sau un traumatism minor poate ne-a pus într-o stare de spirit rea, dar într-o chestiune de zile spiritele noastre se refac. Această tendință nu se limitează la evenimente banale, de zi cu zi, dar persistă chiar și în condiții extreme de triumf sau de dezastru. Cercetătorii de sondaje din Illinois pentru câștigători la loterie de stat și câștigători britanice POOL, de exemplu, au constatat că sentimentul original de fericire a trecut și câștigătorii au revenit la starea lor normala de fericire. Şi alte studii au demonstrat că și cei care sunt loviți de evenimente catastrofale, cum ar fi cancerul, orbire, sau paralizie de obicei pot recupera nivelul lor normal sau aproape normal de zi cu zi de fericire, după o perioadă de adaptare corespunzătoare. Deci, în cazul în care avem tendința de a reveni la nivelul nostru de bază caracteristică de fericire, indiferent de ceea ce condițiile noastre externe, ce determină această bază? și, mai important, poate fi modificata, stabilita la un nivel mai înalt? Unii cercetători au susținut recent că nivelul caracteristic de fericire sau bunăstare a unui individ este determinat genetic, cel puțin într-o anumită măsură. Studii, cu gemeni identici (care împart aceeași constituție genetic), ce tind să aibă niveluri foarte similare de bunăstare, indiferent dacă acestea au fost crescuti împreună sau separat, au condus pe anchetatori pentru a postula ca exista un reper biologic de fericire, daruit de natura la naștere. Dar, chiar dacă genetica joacă un rol în fericire și verdictul este

cât de mare acest rol este, există un acord general printre psihologi că indiferent de nivelul de fericire cu care sunemt dotati de natură, există măsuri pe care le putem lua pentru a lucra cu " factorul minte ", pentru a spori sentimentele noastre de fericire. Acest lucru se datorează faptului că fericirea noastră moment de moment, este în mare măsură determinată de concepția noastră. De fapt, dacă ne simțim fericiti sau nefericiti la un moment dat, de multe ori are foarte puțin de-a face cu condițiile noastre absolute, ci, mai degrabă, este in funcție de modul în care ne percepem situația noastră, cât de mulțumiți suntem cu ceea ce avem.

COMPARAREA MENTALA!

Ce forme de percepție și nivel de satisfacție avem? Sentimentele noastre de mulțumire sunt puternic influențate de tendința noastră de a compara. Când ne comparam situația noastră actuală cu trecutul și găsim că suntem mai bine, ne simțim fericiți. Acest lucru se întâmplă, de exemplu, atunci când venitul nostru sare brusc de la 20.000 dolari la 30.000 dolari pe an, dar nu valoarea absolută a veniturilor este ce ne face fericiți, așa cum am afla în curând, atunci când ne-am obişnui cu noul nostru de venituri sau dupa ce am aflat că am câștigat " Nu vom fi fericiti din nou, dacă nu vom face 40.000 dolari pe an. De asemenea, ne uităm în jur și ne comparăm cu alții. Nu contează cât de mult am face, avem tendinţa de a fi nemulțumiți cu veniturile noastre, dacă vecinul nostru face mai mult. Sportivii profesioniști se plâng de salarii anuale de 1 milion dolari, 2 milioane dolari, sau 3 milioane dolari, citând salariul mai mare al unui coechipier ca justificare pentru nefericirea lor. Această tendință pare să susțină definiția lui Mencken a unui om bogat: unul al căror venit este de 100 de dolari pe an, mai mare decât soțul surorii soției lui. Deci, putem vedea ca sentimentul de satisfacție a vieții depinde de multe ori cu cine ne comparăm. Desigur, ne-am putea compara alte lucruri în afară de venituri. Comparație cu cei care sunt mai deștepti, mai frumosi, sau cu mai mult succes decât noi înșine, de asemenea, tinde să genereze invidie, frustrare, și nefericire. Dar putem folosi același principiu într-un mod pozitiv, putem crește sentimentul de

satisfacție al vieții prin compararea cu cei care sunt mai puțin norocoși decât noi. Cercetătorii au efectuat o serie de experimente care demonstrează că nivelul cuiva de satisfacție vieții poate fi îmbunătățită pur și simplu prin schimbarea perspectivei cuiva care sa gândeasca ca lucrurile ar putea fi mai rele. Într-un studiu, femeilor de la Universitatea din Wisconsin, la Milwaukee le-au fost prezentate imagini ale condițiilor de viață extrem de dure din Milwaukee, si la rândul său, au fost rugaţi de a vizualiza și de a scrie despre tragedii personale. După terminarea acestui exercițiu, femeile au fost rugate să evalueze calitatea de propriile lor vieți. Exercițiul a dus la un sentiment crescut de satisfacție cu viața lor. Într-un alt experiment de la Universitatea de Stat din New York la Buffalo, subiecţii au fost rugaţi să completeze fraza " Mă bucur că nu sunt un... " După cinci repetiții ale acestui exercițiu, subiecții au prezentat o altitudine distincta în sentimentele lor de satisfacție vieții. Un alt grup de subiecți au fost întrebati de experimentatori pentru a completa propoziţia " Aş vrea să fiu un... " De data aceasta, experimentul a lăsat subiecții sa se simta mai nemulțumiți de viața lor. Aceste experimente, care arată că putem mări sau micșora sentimentul nostru de satisfacție vieții prin schimbarea punctul nostru de vedere, indică în mod clar supremația perspectivele mentale a cuiva în a trăi o viață fericită. Dalai Lama explică: " Deși este posibil de a atinge fericirea, fericirea nu este un lucru simplu. Există mai multe niveluri. În budism, de exemplu, există o referire la cei patru factori de împlinire, sau fericire: bogăție, satisfacţie lumească, spiritualitate, și iluminare. Împreună, ei îmbrățișează totalitatea in căutarea unui individ a fericirii. " Să lăsăm la o parte pentru un moment aspirațiile religioase sau spirituale ultime, cum ar fi perfecțiune și iluminare și să ne ocupam de bucurie și fericire, așa cum le înțelegem zi cu zi sau in sens lumesc. În acest context, există anumite elemente cheie care contribuie la bucurie și fericire. De exemplu, stare bună de sănătate este considerat a fi unul dintre factorii necesari pentru o viață fericită. Un alt factor ca sursă de fericire sunt facilitățile materiale, sau bogăția acumulata. Un factor suplimentar este de a avea prieteni, sau tovarăși. Recunoaștem cu toții că, în scopul de a ne bucura de o viață împlinită, avem nevoie de un cerc de prieteni cu care ne putem implini. " Acum, toți acești factori

sunt, în fapt, surse de fericire. Dar, pentru ca o persoană să fie în măsură de a le utiliza în totalitate si a se bucura de o viață fericită și împlinită, starea de spirit este cheia. Este crucial. " Dacă vom utiliza circumstanțele noastre favorabile, cum ar fi sănătatea noastră bună sau averea, în mod pozitiv, în ai ajuta pe alții, ei pot fi factori care contribuie la realizarea unei viați mai fericite. și, desigur, ne-am bucura de aceste lucruri-de facilități materiale, de succes, și așa mai departe. Dar fără atitudinea mentală dreapta, fără atenție la factorul mental, aceste lucruri au un impact foarte mic asupra sentimentelor noastre pe termen lung de fericire. De exemplu, dacă porti gânduri pline de ură sau furie intensă undeva adânc în tine, si apoi se distruge sănătatea ta, se distruge unul dintre factorii. De asemenea, dacă sunteți mental nefericit sau frustrat, atunci confortul fizic nu este de prea mare ajutor. Pe de altă parte, în cazul în care aveți posibilitatea să mențineti o stare de calm, de spirit pașnic, atunci puteti fi o persoană fericita, chiar dacă aveți o sănătate precară. Sau, chiar dacă aveți posesiuni minunate, atunci când vă aflați într-un moment intens de furie sau ura, te simţi că le-ai arunca. În acel moment posesiunile tale nu înseamnă nimic. Astăzi, există societăți care sunt foarte dezvoltate material, dar printre oameni există mulți care nu sunt foarte fericiti. Sub frumoasa suprafaţa de bogăție sunt tulburări mentale, ceea ce duce la frustrare, certuri inutile, dependența de droguri sau alcool, iar în cel mai rău caz, sinucidere. Deci, nu există nici o garanție că bogăția singura vă poate da bucuria sau împlinirea pe care o cauti. Același lucru poate fi spus de prietenii tăi. Când vă aflați într-o stare intensă de furie sau ură, chiar si un prieten foarte apropiat apare pentru tine, ca rece, distant, și destul de enervant. " Toate acestea indică influența extraordinara a starii mentală, in experiența noastră de viață de zi cu zi. În mod natural, atunci, trebuie să luăm acest factor foarte in serios. " Deci, lăsând la o parte perspectiva de practică spirituală, în termeni lumești, ne bucurăm de o existență fericită de zi cu zi, cu atât mai mare cu cat nivelul de calm a minții noastre, si pacea de spirit sunt mai mari. " Dalai Lama a se opri pentru o clipă, ca și cum pentru a lăsa să se lege o idee, apoi a adăugat:" trebuie să menționez că atunci când vorbim de o stare de spirit calm sau de pace a minţii, nu ar trebui confundata, cu o stare total insensibilitate,

sau spirit apatic. Pacea mintii sau o stare de calm a minții este înrădăcinată în afecțiune și compasiune. Există un nivel foarte ridicat de sensibilitate și senzație acolo. " Rezumând, a spus el, " Atâta timp cât există o lipsă de disciplina interioară ce aduce liniște minții, indiferent de ce facilități sau condiții externe ai, nu iti vor da sentimentele de bucurie și fericire pe care le cauti. Pe de altă parte, dacă posezi această calitate interioară, de calm spiritual, un grad de stabilitate în interior, atunci chiar dacă iti lipsesc anumite facilități externe, care ar fi in mod normal necesare pentru fericire, este încă posibil de a trăi o viață fericită și plină de bucurie."

MULțUMIREA INTERIOARA

Trecand prin parcarea hotelului in drumul meu să ma întâlneasc cu Dalai Lama, intr-o după-amiază, m-am oprit pentru a admira un Toyota Land Cruiser nou-nout, tipul de mașină pe care l-am dorit de o lungă perioadă de timp. Încă ma gandeam la maşina cand am început sesiunea, asa ca l-am întrebat, " Uneori se pare că întreaga noastră cultură, cultura occidentală, se bazează pe achiziționarea de material, suntem înconjurați, bombardați, cu anunțuri pentru cele mai noi lucruri pentru a cumpăra, de exemplu mașină și așa mai departe. Este greu să nu fii influențat de acest lucru. Există atât de multe lucruri pe care le doresc. Niciodată nu pare să se oprească. Poți vorbi un pic despre dorință? " " Cred că există două tipuri de dorință, " Dalai Lama a răspuns. " Anumite dorințele sunt pozitive. O dorință de fericire. Este absolut corect. Dorința de pace. Dorința pentru o lume mai armonioasă, o lume mai prietenoasa. Anumite dorințe sunt foarte utile. " Dar, la un moment dat, dorințele pot deveni nerezonabile, ceeca de obicei duce la probleme. Acum, de exemplu, vizitez supermarket-uri. Imi place într-adevăr să văd supermarket-uri, pentru că pot vedea atât de multe lucruri frumoase. Deci, când mă uit la toate aceste articole diferite, as dezvolta un sentiment de dorință, și impulsul meu inițial ar putea fi, " Oh, eu vreau asta, vreau asta. " Apoi, al doilea gând care apare, este sa mă întreb, " Oh, dar am nevoie de asta? " răspunsul este, de obicei, nu. Dacă urmați prima dorință, ca impuls inițial, atunci foarte curând buzunare se vor goli. Cu toate acestea, celălalt nivel de dorință, pe baza nevoilor esențiale cuiva de hrană, îmbrăcăminte, adăpost și, este ceva mai rezonabil. " Uneori, dacă o dorință este excesivă sau negativă depinde de circumstanțele sau societatea în care trăiesc. De exemplu, dacă locuiți într-o societate prosperă, în cazul în care este nevoie de o mașină pentru a vă ajuta să gestionați viața de zi cu zi, atunci, desigur, nu e nimic greșit în dorința de-o mașină. Dar, dacă locuiți într-un sat sărac din India,

unde puteți gestiona viata destul de bine fără o mașină, dar încă mai doresti una, chiar dacă ai bani s-o cumperi, poate aduce în cele din urmă probleme. Se poate crea o senzație de disconfort în rândul vecinilor tăi și așa mai departe. Sau, în cazul în care traiti într-o societate mai prosperă și ai o mașină, dar doresti mașini mai scumpe, pot conduce la același tip de probleme. " " Dar, " am argumentat, " Eu nu pot vedea cum sa doresc sau sa cumpăr o maşină mai scumpă duce la probleme pentru o persoană, atâta timp cât el sau ea își poate permite. Având o mașină mai scumpă decât vecinii dvs. ar putea fi o problemă pentru ei, acestia ar putea fi gelosi și așa mai departe, dar o mașină nouă ti-ar da, un sentiment de satisfacție și bucurie. "

Dalai Lama a dat din cap și a răspuns cu fermitate, "Nu... singura auto-satisfacția nu poate determina dacă o dorință sau o acțiune este pozitiva sau negativa. Un criminal ar putea avea un sentiment de satisfacție în momentul în care comite crima, dar care nu justifică actul. Toate acțiunile-mincinoase non-virtuoase, furtul, comportamentul sexual greșit, și așa mai departe, sunt comise de persoane care pot fi simti un sentiment de satisfacție la momentul respectiv. Delimitarea între o dorință sau acțiune pozitivă și negativă, nu este dacă oferă o senzație imediată de satisfacție, dar dacă în cele din urmă duce la consecințe pozitive sau negative. De exemplu, în cazul în care doresti bunuri mai scumpe, daca se bazează pe o atitudine mentală in care doar vrei mai mult și mai mult, în cele din urmă vei ajunge la o limită a ceea ce se poate obține. și atunci când ajungi la această limită, vei pierde orice speranță, vei cade în depresie, și așa mai departe. Asta e un pericol inerent în acest tip de dorință.

" Deci, eu cred că acest tip de dorință excesivă duce la o formă exagerată de dorința, lăcomia, bazata pe mai mult de supra-așteptare. Iar atunci când reflecti asupra excesului de lăcomie, veți găsi că duce o persoană la un sentiment de frustrare, dezamăgire, o mulțime de confuzie, și o mulțime de probleme.

Când vine vorba de lăcomie, un lucru care este destul de caracteristic este că, deși vine din dorința de a obține ceva, in final nu va fi mulțumit de obținerea acelui lucru. Prin urmare, ea devine un fel de limitare care duce la probleme. Un lucru interesant despre lăcomie este că, deși motivul de bază este de a căuta satisfacție, ironia este că, chiar și după obținerea obiectul dorinţei, nu esti încă multumit. Adevăratul antidotul al lăcomiei este mulțumirea. Dacă aveți un puternic sentiment de mulțumire, nu contează dacă ai obținut obiectul sau nu, intr-un fel sau altul esti inca multumit ".

Deci, cum putem atinge mulțumire interioară? Există două metode. O metodă este de a obține tot ceea ce ne dorim bani, case, maşini, partenerul perfect, corpul perfect. Dalai Lama a subliniat deja dezavantajul acestei abordări, dacă nevoile și dorințele noastre rămân fara control, mai devreme sau mai târziu, vom gasi ceva care ne dorim, dar nu o putem avea. Cea de a doua, și mai de încredere metoda, nu este de a avea ceea ce ne dorim, ci mai degrabă să apreciem ceea ce avem. Noaptea, mă uitam la un interviu de televiziune cu Christopher Reeve, actorul care a fost aruncat de pe cal în 1994 și a suferit o leziuni ale coloanei vertebrale care l-au lăsat complet paralizat de la gât în jos, si care necesită un ventilator mecanic chiar pentru a respira. Când a fost întrebat de către intervievator cu privire la modul în care să acomodat cu depresia care a rezultat din handicap, Reeve a dezvăluit că a experimentat o scurtă perioadă de disperare extrema în timp ce era în unitatea de terapie intensivă a spitalului. El a continuat să spuna, totuși, că aceste sentimente de disperare au trecut relativ repede, iar el acum se consideră a fi un " tip norocos. " El a spus ca fost binecuvantat cu o soție iubitoare și copii, dar, de asemenea, a vorbit cu recunoștință despre progresele rapide ale medicinei moderne (care estimează ca va găsi un leac pentru prejudiciile la măduva spinării în următorii zece ani). Dacă ar fi fost rănit

doar câțiva ani mai devreme, probabil că ar fi murit din cauza rănilor sale. În timp ce descrie procesul de adaptare la paralizia sa, Reeve a spus că în timp ce sentimentele de disperare s-a rezolvat destul de repede, a fost încă tulburat de chinuri intermitente de gelozie, declanșate chiar de o remarca nevinovata, cum ar fi, " Fug pana sus sa iau ceva ". In procesul de adaptare cu aceste sentimente, a spus el, " mi-am dat seama că singura cale de a trece prin viață este să ma uit la activele mele, pentru a vedea ce se pot face în continuare, în cazul meu, din fericire nu am avut nici o leziune a creierului, așa că încă mai am o minte pe care o pot folosi. " Concentrându-se pe resursele sale în acest mod, Reeve a ales să folosească mintea pentru a crește gradul de conștientizare și educare a publicului cu privire la leziunile coloanei vertebrale, pentru a ajuta la alții, și are planuri de a continua sa vorbeasca in public, sa scrie, precum și de a directa filme.

AUTO-VALOAREA INTERIOARA

Am văzut cum lucrand asupra perspectivele noastre mentale este un mijloc mai eficient de realizare a fericirii decât cautandu-l in surse externe, cum ar fi bogăția, poziția, sau chiar sănătatea fizică. O altă sursă internă de fericire, în strânsă legătură cu un sentiment interior de mulțumire, este sentimentul de auto-valoare interna. În descriere pentru a dezvolta acest sentiment de auto-valoare, Dalai Lama a explicat: "acum in cazul meu, de exemplu, să presupunem că am avut nici o profunzime de sentiment uman, nici capacitatea pentru a crea cu uşurinţă prietenii buni. Fără că, atunci când am pierdut propria mea ţară, atunci când autoritatea mea politică în Tibet a ajuns la capăt, devenind refugiat ar fi fost foarte dificil. În timp ce am fost în Tibet, din cauza modului în care sistemul politic a fost înfiinţat, a fost un anumit grad de respectul acordat Biroului de Dalai Lama şi oamenii tin de mine, indiferent dacă ei

au adevărat afecţiunea faţă de mine sau nu. Dar daca asta a fost la baza doar relatia oamenilor faţă de mine, atunci când am pierdut ţara mea, ar fi fost extrem de dificil. Dar există o altă sursă de valoare şi demnitatea de care puteţi se referă la alte fiinţe umane. Poate se referă la ele pentru că eşti încă o fiinţă umană, în cadrul Comunităţii umane. Vă împărtăşesc această legătură. Şi că obligaţiuni umane este suficient pentru a da naştere la un sentiment de valoare şi demnitate. Această legătură poate deveni o sursă de consolare în cazul în care ai pierdut totul." Dalai Lama a oprit pentru un moment să ia o înghiţitură de ceai, apoi clătinînd din cap, a adăugat el, "din păcate, atunci când ai citit istorie veţi găsi cazuri de împărați sau regi din trecut care au pierdut statutul lor din cauza unor revoltelor politice şi au fost obligaţi să părăsească ţara, dar povestea după aceea nu a fost că pozitivă pentru ei. Cred că fără ca sentimentul de afecţiune şi conectarea cu alte fiinţe umane, viaţa devine foarte greu. "În general, puteţi avea două tipuri diferite de indivizi. Pe de o parte, puteţi avea o persoană înstărită, succes, înconjurat de rude şi aşa mai departe. În cazul în care acea persoană sursa de demnitate şi sentiment de valoare este singurul material, apoi atât timp cât rămâne averea, poate că persoana poate sustine un sentiment de securitate. Dar momentul avere dispare, persoana va avea de suferit pentru că nu există nici un alt refugiu. Pe de altă parte, puteţi avea o altă persoană se bucură de statutul economic similare şi succesul financiar, dar în acelaşi timp, că persoana este calda si afectuos şi are un sentiment de compasiune. Pentru că acea persoană are o altă sursă de valoare, o altă sursă care dă el sau ea un sentiment de demnitate, un alt ancoră, există mai puţine şanse de acelei persoane de a deveni deprimat dacă lui sau ei avere se întâmplă să dispară. Prin acest tip de raţionament puteţi vedea valoarea foarte practice de căldură umană şi afecţiunea în curs de dezvoltare un sentiment interior de valoare."

FERICIREA COMPARATIV CU PLACERE

La câteva luni după lui Dalai Lama vorbeşte în Arizona, am vizitat-l la el acasă în Dharamsala. A fost un deosebit de cald şi umed iulie după-amiază, şi am ajuns la casa lui scăldat în sudoare după doar o scurtă excursie pe jos din sat. Venind de la un climat uscat, am gasit umiditate pentru a fi aproape de nesuportat în acea zi, iar eu nu eram în cele mai bune stari ca ne-am aşezat să înceapă conversaţia noastră. Pe de altă parte, el, părea să fie în toane bune. La scurt timp în conversaţia noastră, ne-am întors la subiect de placere. La un moment dat în discuţii, el a făcut o observaţie esenţială: "acum, uneori, oameni confunda fericirea cu placere. De exemplu, nu mult timp în urmă am fost vorbind la o audienţă Indian la Rajpur. Am menţionat că scopul vieţii a fost fericirea, Deci, un membru al publicului a spus că mihai ne învaţă că noastre mai fericit moment vine în timpul activităţii sexuale, deci prin sex unul poate deveni cel mai fericit,"Dalai Lama râs din toată inima. "El a vrut să ştiu ce m-am gândit că ideea. I-am răspuns că, din punctul meu de vedere, fericirea cea mai mare este atunci când o atinge stadiul de eliberare, la care nu există suferinţă mai. Care este autentic, fericirea de durată. Adevărata fericire se referă mai mult la mintea şi inima. Fericirea care depinde în principal de plăcere fizică este instabil; o zi este acolo, a doua zi nu se poate."

La suprafaţă, se pare ca o observare destul de evident; Desigur, fericirea si placere au fost două lucruri diferite. Şi totuşi, suntem fiinţe umane sunt adesea destul de priceputi in confuze cele două. Nu la mult timp după ce am întors acasă, în timpul unei sesiuni de terapie cu un pacient, am fost de a avea o demonstraţie concretă a doar cât de puternică poate fi această realizare simplă. Heather a fost un profesionist tineri singur lucru ca un consilier în zona de Phoenix. Deşi s-a bucurat de slujba ei de lucru cu tineretul tulburi, de ceva timp ea a devenit tot mai nemulţumiţi de trai in acea zona. Ea adesea plâns de

populaţie în creştere, trafic şi căldura apăsătoare în vara. Ea a fost oferit un loc de muncă într-un frumos oraş mic în munţi. De fapt, ea a vizitat oraşul acela de multe ori şi au visat de mişcare acolo. Acesta a fost perfect. Singura problemă a fost faptul că locul de muncă i-a fost oferit implicate o clientela adult. Pentru săptămâni, ea a fost luptă cu Decizia dacă să accepte noul loc de muncă. Ea doar nu a putut face până mintea ei. Ea a încercat a face o listă de argumente pro şi contra, dar lista a fost enervant chiar. Ea a explicat, "ştiu că am nu s-ar bucura lucrarea ca Job-ul meu de aici, dar că ar fi mai mult decât compensate de plăcerea de a trăi în acest oraş! Chiar îmi place acolo. Doar fiind acolo ma face sa ma simt bine. Şi eu sunt atât de bolnav de căldură aici. Doar nu ştiu ce să facă." Ei menţiune a termenului "placere" mi-a amintit cuvintele lui Dalai Lama, şi, de sondare un pic, l-am întrebat, "credeţi că se deplasează acolo ar aduce o mai mare fericire sau placere mai mare?" Ea în pauză pentru un moment, incert ce să facă din întrebarea. În cele din urmă ea a răspuns, "nu ştiu... Ştii, cred că ea ar sa-mi aduca placere mai mult decât fericirea... În cele din urmă, nu cred că aş fi foarte fericit de lucru cu această clientela. I într-adevăr a lua o mulţime de satisfacţie de lucru cu copiii la meu loc de muncă..." Pur şi simplu reframing dilemă ei în termeni de "Ea aduce mine fericirea?" pare să ofere o anumită claritate. Brusc a devenit mult mai uşor să ia o decizie. Ea a decis să rămână în Phoenix. Desigur, ea încă plâns de caldura verii. Dar, cumva a făcut decizie conştientă de a rămâne acolo pe baza ceea ce ea a simţit ar face în cele din urmă ei fericit, facut căldură mai suportabile.

În fiecare zi suntem confruntaţi cu numeroase deciziile şi alegerile. Şi încercaţi ca am putea, adesea nu alegem ceea ce ştim este "bine pentru noi." O parte din aceasta este legată de faptul că "dreptul de alegere" este adesea dificil — una care implică un sacrificiu de placerea noastra. În fiecare secol,

bărbaţi şi femei s-au luptat cu încercarea de a defini rolul buna placere ar trebui să joace în viaţa lor — o legiune de filosofi, theologists, şi psihologi, toate explorarea relaţia noastră cu placere. În secolul III î.Hr., Epicur pe baza sistemului său de etică afirmaţia îndrăzneaţă că "plăcerea este începutul şi sfârşitul vieţii binecuvântat." Dar chiar Epicur a recunoscut importanţa de bun-simţ şi moderaţie, recunoscând că devotamentul neînfrânat plăcerile senzuale ar putea uneori duce la durere, în schimb. În anii de închidere al XIX-lea, Sigmund Freud a fost ocupat formularea propriile sale teorii despre placere. Conform lui Freud, forța motivant fundamentală pentru întregul aparat psihic a fost dorinţa de a elibera tensiunea cauzate de unităţile instinctuale neîmplinit; cu alte cuvinte, noastre motrice care stau la baza este de a căuta plăcerea. În secolul al XX-lea, mulţi cercetători au ales pentru a-pas lateral mai filozofice speculaţii, şi, în schimb, o serie de neuroanatomists au luat la poking în jurul creierului hipotalamusul si regiunile limbic cu electrozi, în căutare de locul care produce placere atunci cand este stimulat electric. Nici unul dintre noi într-adevăr nevoie Filozofii greci mort, psihanaliştii secolului al XIX-lea sau secolul al XX-lea oamenii de ştiinţă să ne ajută să înţelegem placere. Ştim când ne simţim aceasta. Ştim că în touch sau zâmbet un iubit-o, în lux de o baie fierbinte o rece ploioasă după-amiază, în frumusetea de un apus de soare. Dar mulţi dintre noi ştiu, de asemenea, plăcere în rhapsody frenetice de o grabă de cocaina, ecstasy de o mare de heroină, orgie de un bîzîit de alcool, fericirea de nestăpânit exces sexuale, bucuria de o linie câştigătoare în Las Vegas. Acestea sunt, de asemenea, foarte real plăcerile — plăcerile care mulţi în societatea noastră trebuie să vină la termeni cu. Deşi nu există nu există soluţii uşor pentru a se evita aceste plăceri distructive, din fericire avem un loc pentru a începe: memento simplu că ceea ce căutăm în viaţă este fericirea. După cum subliniază Dalai Lama, care este un fapt inconfundabile. În cazul în care ne apropiem de alegerile noastre în viaţă că păstrarea în minte, este mai uşor să renunţe

la lucrurile care sunt în cele din urmă dăunătoare pentru noi, chiar dacă aceste lucruri ne aduce plăcerea de moment. Motivul pentru care, de obicei, este atât de dificil să "Doar spune nu!" este găsit în cuvântul "nu"; Această abordare este asociat cu un sentiment de respingere a ceva, de a da ceva, a nega noi înşine. Dar există o abordare mai bună: incadrarea orice decizie ne confruntăm cerându-ne, "ea aduce mine fericirea?" Această întrebare simplă poate fi un instrument puternic în a ne ajuta cu măiestrie efectua toate domeniile vieţii noastre, nu doar în decizia dacă să se deda la droguri sau această piesă treia de banana cream pie. Se pune un nou oblic pe lucruri. Se apropie noastre zilnice deciziile şi alegerile cu această întrebare în minte schimbări accentul de la ceea ce ne neagă noi înşine la ceea ce cautam-fericirea supremă. Un fel de fericire, definite de Dalai Lama, care este stabil şi persistente. O stare de fericire pe care rămâne, în ciuda vieţii suişuri şi coborâşuri şi fluctuaţiile normale de starea de spirit, ca parte din matricea foarte fiinţei noastre. Cu această perspectivă, este mai uşor de a face "dreptul de decizie", deoarece suntem acţionează pentru a ne da ceva, nu nega sau ceva de la noi înşine de la sursă-o atitudine de mutarea spre loc mutarea departe, o atitudine de îmbrăţişând viaţa mai degrabă decât respingând-o. Acest sentiment care stau la baza de se deplasează spre fericire poate avea un efect foarte profund; Aceasta ne face mai receptivi, mai deschis, pentru bucuria de a trai.

Capitolul 3

FORMAREA MINTII PENTRU FERICIRE

CALEA SPRE FERICIRE

În identificarea unui stat mentale ca prim factor în realizarea de fericire, desigur că nu neagă faptul că nevoile noastre de bază fizice pentru alimente, îmbrăcăminte, şi adăpost trebuie să fie îndeplinite. Dar, odată ce aceste nevoi de bază sunt îndeplinite, mesajul este clar: nu avem nevoie de mai mulţi bani, nu avem nevoie de mai mult succes sau faima, nu avem nevoie de corp perfect sau chiar perfect mate-chiar acum, la acest moment, avem o minte, care este tot echipamentul de bază, avem nevoie pentru a atinge fericirea complet. În care prezintă abordarea sa de a lucra cu mintea, Dalai Lama a început, "atunci când ne referim la"Minte"sau"constiinta", există multe soiuri diferite. La fel ca condiţiile externe sau obiecte, unele lucruri sunt foarte utile, unele sunt foarte dăunătoare şi unele sunt neutre. Aşa că atunci când se ocupă cu materia externe, de obicei, vom încerca mai întâi să identifice care dintre aceste substanţe diferite sau substanţe chimice sunt utile, Deci putem avea grijă să cultive, creşte, şi să le utilizeze. Şi acele substanţe nocive, vom scăpa de. Deci în mod similar, atunci când vorbim despre minte, există mii de diferite gânduri sau diferite "mintea. Printre ele, unele sunt foarte utile; respective, ar trebui să luăm şi hrăni. Unele sunt negative, foarte dăunătoare; respective, ar trebui să încercăm să reducă. "Deci, primul pas în căutarea fericirii este de învăţare. În primul rând trebuie să învăţăm cum en şi

comportamente sunt dăunătoare pentru noi şi cum pozitiv emoţiile sunt utile. Şi trebuie să realizăm că modul în care aceste emoţii negative sunt nu numai foarte rău şi dăunătoare pentru personal dar dăunătoare pentru societate şi viitorul lumii întregi, de asemenea. Acest fel de realizare îmbunătăţeşte nostru determinarea de a face faţă şi de a le depăşi. Si apoi, acolo este realizarea de aspecte benefice de emoţii pozitive şi comportamente. O dată ne dăm seama că, vom deveni determinat să preţuim, să dezvolte şi să crească acele emoţii pozitive, indiferent cât de greu este. Există un fel de dorinţa spontane din în termen. Deci, prin acest proces de învăţare, de analiza care gândurile şi emoţiile sunt benefice şi care sunt dăunătoare, treptat dezvoltam o determinare ferm pentru a schimba, sentiment, ' acum secretul pentru propria mea fericire, viitorul propriul meu bun, este în mâinile mele. Eu nu trebuie să rataţi această ocazie! " "În budism, principiul cauzalităţii este acceptată ca o lege naturală. În confruntarea cu realitatea, trebuie să țină seama de această lege. Deci, de exemplu, în cazul experienţele de zi cu zi, în cazul în care există anumite tipuri de evenimente ce nu doriti, apoi cea mai bună metodă de a asigura că acest caz nu are loc este să vă asiguraţi că condiţiile cauzale care în mod normal, dau naştere la acel eveniment nu mai apar. În mod similar, dacă doriţi un anumit eveniment sau experienţă să apară, apoi logic lucru de făcut este să caute şi să acumuleze cauzelor şi condiţiilor care dau naştere la acesta. "Aceasta este, de asemenea, cazul cu stările mentale şi experienţe. Dacă aveţi dorinţa de fericire, ar trebui să caute cauzele care dau naştere la aceasta, şi dacă nu dorinţa de suferinţă, atunci ce trebuie să faceţi este să se asigure că cauzelor şi condiţiilor care ar da naştere la acesta nu mai apar. Aprecierea acestui principiu de cauzalitate este foarte important. "Acum, am vorbit de o importanță extremă de factorul mentale în atingerea fericirii. Sarcina noastră viitoare, prin urmare, este de a examina varietate de stări mentale ca avem experienta. Avem nevoie să clar identifica diferite state

mentale şi face o distincţie, clasificarea acestora în funcţie de dacă acestea duce la fericire sau nu." "Puteţi da câteva exemple specifice de diferite state mentale şi descrie cum le ar clasifica?" Am întrebat. Dalai Lama a explicat, "acum, de exemplu, ură, gelozie, mânie, şi aşa mai departe sunt dăunătoare. Noi le considera stările negative din mintea deoarece acestea distrug fericirea noastră mentală; Odată ce vă port sentimente de ură sau senzaţie de rău faţă de cineva, o dată tu te sunt pline de ură sau emoţii negative, apoi alte persoane apar la tine ca, de asemenea, ostile. Deci ca urmare există mai mult frica, mare de inhibare şi ezitare, şi un sentiment de insecuritate. Dezvolta aceste lucruri, şi, de asemenea, singurătate în mijlocul de o lume perceput ca ostil. Toate aceste sentimente negative dezvolta din cauza urii. Pe de altă parte, stările mentale, precum bunătate şi compasiune sunt cu siguranta foarte pozitiv. Acestea sunt foarte utile..." "Eu sunt doar curios," Am întrerupt. "Ai spus că există mii de diferite stări de spirit. Care ar fi definiţia dumneavoastră de o persoană psihologic sănătoase sau bine ajustat? Am s-ar putea folosi o astfel de definiţie ca un ghid pentru a determina care statele mentale pentru a cultiva şi cei care să elimine." El a râs, apoi cu smerenie lui caracteristică a răspuns, "Ca un psihiatru, ar putea avea o definiţie mai bine de o persoană sănătoasă psihic." "Dar, adica din punct de vedere al tău." "Ei bine, am ar considera o persoană plină de compasiune, cald, bun la suflet ca sănătos. Dacă vă menţine un sentiment de compasiune, iubitoare de bunătate, atunci ceva se deschide automat uşa ta interioară. Prin faptul că, puteţi comunica mult mai usor cu alte persoane. Şi această senzaţie de căldură creează un fel de deschidere. Veţi găsi că toate fiinţele umane sunt la fel ca tine, astfel încât veţi putea să se refere la ei mai uşor. Care vă oferă un spirit de prietenie. Apoi, e nevoie de mai puţin pentru a ascunde lucruri, şi ca rezultat, sentimente de frica, îndoiala de sine şi insecurităţii automat sunt risipite. De asemenea, creează un sentiment de încredere de la alţi oameni. Altfel, de exemplu, ar putea găsi cineva care

este foarte competentă, şi ştii că poţi să ai încredere că persoana competenta. Dar dacă simţiţi că persoana nu este un fel, atunci va trebui să ţineţi ceva înapoi. Te simţi că oh, ştiu că persoana poate face lucruri, dar poate am într-adevăr încredere în el? "astfel încât veţi avea întotdeauna o anumită teamă care creează un fel de distanta de la el. "Deci, oricum, cred că cultivarea pozitive stările mentale ca bunătatea şi compasiunea cu siguranta duce la mai bine psihologice de sănătate şi de fericire."

DISCIPLINA MENTALĂ

Ca el a vorbit, am gasit ceva foarte atrăgătoare despre abordarea lui Dalai Lama pentru a atinge fericirea. A fost absolut de practică şi raţională: identificarea şi cultiva stările mentale pozitive; identifica si elimina stările mentale negative. Deşi sugestia lui de a începe prin analizarea sistematic varietate de stări mentale care vom experimenta iniţial mi-a lovit ca fiind un pic uscat, am treptat a devenit purtat de forta sa logică şi raţionament. Şi mi-a plăcut faptul că, mai degrabă decât să clasifice stările mentale, emotii sau dorinte pe baza unele extern impuse judecăţii morale cum ar fi "Lăcomia este un păcat" sau "Ură este rău", el clasifică emotii ca pozitive sau negative pur şi simplu pe baza dacă acestea duce la fericirea noastră finală. Reluarea conversaţia noastră după-amiaza următoare, l-am întrebat, "Dacă fericirea este pur şi simplu o chestiune de cultivare mai pozitiv stările mentale ca bunătatea şi aşa mai departe, de ce sunt atât de mulţi oameni nefericiti?" "Atingerea fericirii reale pot necesita aducerea despre o transformare în outlook, modul tau de gandire, şi acest lucru nu este o chestiune simplă," a spus el. "Este nevoie de aplicarea de atât de mulţi factori diferiţi din diferite direcţii. Ar trebui să aibă noţiunea, de exemplu, că există doar un singur cheie, un secret, şi în cazul în care puteţi obţine acest drept, atunci totul va fi bine. Este similară cu luarea corespunzătoare grijă de corpul fizic; ai nevoie de o varietate de vitamine si substante nutritive, nu doar unul sau două. În acelaşi mod, pentru a atinge fericirea, aveţi nevoie de o varietate de abordări și metode pentru a face faţă şi de a depăşi variate şi complexe stările mentale negative. Şi dacă sunteţi în căutarea pentru a depăşi anumite moduri negative de gândire, nu este posibil pentru a realiza că pur şi simplu prin adoptarea unei anumite crezut sau practicand o tehnica, o dată sau de două ori. Schimbarea ia timp. Chiar şi fizică are timp. De exemplu, dacă sunteţi în mişcare la un climat în altul, organismul are nevoie de timp să se adapteze la noul

mediu. Şi în acelaşi mod, transformarea mintea ta ia timp. Există o mulţime de trăsături psihice negative, astfel încât aveţi nevoie pentru a aborda şi de a contracara fiecare dintre acestea. Că nu este uşor. Este nevoie de aplicarea repetată de diverse tehnici şi lua timp să vă familiarizaţi cu practicile. Este un proces de învăţare. "Dar cred că cum trece timpul, puteţi face modificări pozitiv. În fiecare zi, de îndată ce te ridici, vă puteţi dezvolta o motivatie pozitiva sinceră, de gândire, "Eu va utiliza această zi într-un mod mai pozitiv. Eu nu ar trebui să deşeuri această zi. " Şi apoi, noaptea înainte de culcare, verifica ceea ce ai facut, te întreb, "a făcut eu folosesc această zi ca îmi planificat?" Dacă acesta a plecat în consecinţă, apoi vă ar trebui să ne bucurăm. În cazul în care acesta a plecat greşit, apoi regreta ceea ce ai făcut şi critica a doua zi. Deci, prin metode cum ar fi acest lucru, puteţi consolida treptat aspectele pozitive ale mintii. "Acum, de exemplu, în cazul meu proprii, ca un călugăr budist, cred că în budism şi prin propria mea experienţă ştiu că aceste practici budiste sunt foarte util pentru mine. Cu toate acestea, din cauza acomodare, prin multe vieţi anterioare, anumite lucruri pot apărea, cum ar fi furia sau ataşament. Deci, acum ce fac este: în primul rând afla despre valoarea pozitivă a practicilor, apoi construi determinarea, şi apoi încercaţi să le implementeze. La început, punerea în aplicare a practicilor pozitive este foarte mică, astfel încât influenţează negativ sunt încă foarte puternic. Cu toate acestea, în cele din urmă, ca vă construi treptat de practici pozitive, comportamente negative sunt automat diminuat. Deci, de fapt practica Dharma1 este o luptă constantă în cadrul, înlocuirea anterioare condiţionat negativ sau acomodare cu noua condiţionat pozitiv." Continuă a spus el, "nu contează ce activitate sau practica ne urmăresc, nu există nimic care nu este facilitată prin constantă familiaritate şi de formare. Prin training, putem schimba; putem transforma noi înşine. În cadrul budist practică există diverse metode de încercarea de a susţine o minte calmă, atunci când se întâmplă un eveniment tulburătoare. Prin practică repetată a acestor

metode putem ajunge la punctul în cazul în care unele tulburări poate să apară, dar efectele negative pe mintea noastră să rămână la suprafaţă, cum ar fi valuri care pot clipoci pe suprafaţa de un ocean, dar nu au efect mult adânc în jos. Şi, deşi experienţa mea poate fi foarte puţin, am găsit acest lucru să fie adevărat în practică propriul meu mic. Deci, în cazul în care primesc o veste tragică, în acel moment pot avea unele tulburări în mintea mea, dar merge foarte repede. Sau, poate deveni iritat şi dezvolta unele furie, dar din nou, se disipa foarte rapid. Nu există nici un efect asupra mintea mai profunde. Nici ură. Acest lucru a fost realizat prin practica treptată; ea nu se intampla peste noapte." Cu siguranţă, nu. Dalai Lama a fost angajat în mintea lui de formare, deoarece el a fost de patru ani.

Formare sistematică a minţii — cultivarea de fericire, transformare interioară autentic, selectând în mod deliberat şi concentrându-se asupra pozitiv stările mentale şi provocatoare stările mentale negative — este posibil din însăşi structura şi funcţia de creier. Ne-am nascut cu creierul care sunt genetic hardwired cu anumite tipare de comportament instinctual; ne sunt predispuşi mental, emoţional, şi fizic pentru a răspunde la mediul nostru în moduri care ne permit să supravieţuiască. Aceste seturi de bază de instrucţiuni sunt codificate în nenumărate modele de activare înnăscută de celule nervoase, combinatii specifice celulelor creierului care foc ca răspuns la orice eveniment dat, experienţă, sau de gândire. Dar cablarea în creierul nostru nu este static, nu irevocabil stabilite. Creierele noastre sunt, de asemenea, adaptabil. Neurologii au documentat faptul că creierul poate proiecta modele noi, noi combinaţii de celule nervoase si neurotransmitatori (substanţe chimice care transmit mesaje intre celulele nervoase) ca răspuns la intrare noua. De fapt, creierul nostru sunt maleabile, vreodată schimbare, reconfigurarea lor cabluri noi gândurile şi experienţele. Şi ca urmare a învăţării, funcţia de neuroni individuale se schimba, permitand semnale electrice pentru a

călători de-a lungul ei mai uşor. Oamenii de stiinta numesc creierului capacitatea inerentă de a schimba "plasticitate." Această capacitate de a schimba cablare creierului, pentru a dezvolta noi conexiuni neurale, s-a demonstrat în experimente cum este realizat de medicii Avi Karni şi Leslie Underleider la institutele naţionale de sănătate mintală. În acest experiment, cercetătorii au avut subiecte efectua o sarcină simplă motor, un exerciţiu de deget-atingând, şi identificate părţi ale creierului implicate în sarcina de a lua un creier RMN. Subiecţii practicat apoi exercitarea degetul zilnic timp de patru săptămâni, treptat devenind mai eficient şi mai rapid la ea. La sfârșitul perioadei de patru săptămâni, creier de scanare a fost repetat şi a arătat că au extins zona din creier implicată în sarcina; Acest lucru indică că practică regulată şi repetarea de sarcina au recrutat noi celule nervoase şi schimbat conexiunile neuronale care iniţial au fost implicate în sarcina. Această caracteristică remarcabilă a creierului pare a fi baza fiziologică pentru posibilitatea de transformare a mintea noastră. Prin mobilizarea gândurile noastre şi practicarea noi modalităţi de gândire, putem remodela noastre celulele nervoase şi schimba modul în care creierul nostru de lucru. Este, de asemenea, baza pentru ideea că transformarea interioară începe cu învăţarea (intrare nou) şi implică disciplina treptat înlocuirea "negativ condiţionat nostru" (corespunzător cu modelele noastre prezente celule nervoase caracteristice activare) cu "condiţionat pozitiv" (formând circuitele neuronale noi). Astfel, ideea de formare mintea pentru fericirea devine o posibilitate foarte real.

DISCIPLINA ETICA

Într-o discuţie ulterioară privind formarea minte pentru fericire, Dalai Lama a subliniat, "cred că comportamentul etic este o altă caracteristică de fel de disciplină interioară care duce o existenţă mai fericit. S-ar putea apela această disciplină etice. Marii profesori spirituale ca Buddha recomanda să efectuaţi acţiuni sănătoase şi de a evita indulging în acţiunile insalubre. Dacă acţiunea noastră este sănătoase sau nesănătoase depinde dacă că acţiunea sau fapta rezultă dintr-un stat disciplinat sau nedisciplinat minţii. Se consideră că o minte disciplinat duce la fericire şi o minte nedisciplinat duce la suferinţă, şi de fapt se spune că aduce despre disciplina în minte este esenţa lui Buddha de predare. "Când vorbesc de disciplină, ma refer la auto-disciplina, nu disciplina care este impusă pe plan extern pe tine de altcineva. De asemenea, mă refer la disciplina pe care este aplicat pentru a depăşi calitatile tale negative. O banda criminala poate avea nevoie de disciplina pentru a efectua un jaf de succes, dar că disciplina este inutil." Dalai Lama oprit vorbind pentru o clipă şi părea să fie reflectând, colectarea de gândurile sale. Sau, poate că el a fost pur şi simplu în căutarea un cuvânt în limba engleză. nu ştiu. Dar de gândire despre conversaţia noastră şi el întrerupt că după-amiază, ceva despre toate acestea vorbim cu privire la importanţa de învăţare şi disciplină a început să mă lovească ca fiind destul de plictisitor atunci când a contrastat cu scopuri nobile de Adevărata fericire, creşterea spirituală şi transformarea completă interne. Se părea că în căutarea pentru fericirea într-un fel ar trebui să fie un proces mai spontane. Creşterea această problemă, I interjected, "Descrie en şi comportamente ca fiind"nesănătoase"şi comportamente pozitive ca"sănătoase." În plus, aţi spus că o minte neinstruit sau nedisciplinat, în general, duce la comportamente negative sau nesănătoase, aşa că avem de a învăţa şi de a instrui noi înşine pentru a creşte noastre comportamente pozitive. până aici totul e bine. "Dar lucru care

ma deranjeaza este faptul că dumneavoastră definiţie foarte de comportamente negative sau nesănătoase acele comportamente care duce la suferinta. Şi definiţi un comportament sănătos ca unul care duce la fericire. De asemenea, începe cu premisa de bază că toate fiinţele natural vrea să evite suferinţa şi pentru a obţine fericirea — că dorinţa este înnăscută; Aceasta nu trebuie să fie învăţat. Apoi întrebarea este: dacă este firesc pentru noi să vrea să evite suferinţa, de ce nu sunt noi în mod natural şi spontan şi mai mult respinse de comportamente negative sau nesănătoase ca imbatranim? Şi dacă este firesc să doresc să câştige fericire, ce nu sunt noi spontan și natural mai atras de comportamente sănătoase şi astfel a devenit mai fericiţi ca noastră progresează de viaţă? Vreau să spun, dacă aceste comportamente sănătoase în mod natural duce la fericire şi ne dorim fericire, nu ar trebui să care apar ca un proces natural? De ce ar trebui să avem nevoie de atât de mult educaţie, instruire şi disciplină pentru acest proces să aibă loc?" Clătinînd din cap, Dalai Lama a răspuns, "chiar şi în termeni convenţionale, în viaţa noastră de zi cu zi, luăm în considerare educaţia ca un factor foarte important pentru a asigura o viaţă fericită şi de succes. Şi cunoştinţele nu vin natural. Avem pentru a tren; noi trebuie să treacă printr-un fel de program de formare sistematică şi aşa mai departe. Şi noi considerăm această convenţionale educaţie şi formare să fie destul de greu; altfel de ce ar elevii cu nerăbdare atât de mult pentru vacanţe? Totuşi, ştim că acest tip de educaţie este destul de vital pentru a asigura o viaţă fericită şi de succes. "În acelaşi mod, făcând sănătos fapte nu poate veni în mod natural, dar trebuie să conştient de tren spre ea. Acest lucru este aşa, în special în societatea modernă, pentru că există o tendinţă de a accepta ca problema de fapte sănătoase şi nesănătoase fapte — ce să facă şi ceea ce nu este de a face- este ceva care este considerat a fi în sfera de religie. În mod tradiţional, aceasta a fost considerată responsabilitatea de religie să prescrie ce comportamente sunt sănătoase şi ce nu.

Cu toate acestea, în societatea de astăzi, religia a pierdut prestigiul şi influenţa ei la un anumit grad. Şi în acelaşi timp, nici o alternativă, cum ar fi o etică seculară, a venit să-l înlocuiască. Deci se pare că există mai puţină atenţie plătite de necesitatea de a duce un mod sănătos de viaţă. Este din cauza că cred că avem nevoie să facă unele eforturi speciale şi conştient de lucru spre obţinerea ca un fel de cunoştinţe. De exemplu, deşi eu personal cred că natura noastră umană este fundamental blând şi plin de compasiune, simt că nu este suficient că aceasta este natura noastră care stau la baza; trebuie, de asemenea, dezvoltam o apreciere şi de conştientizare a acestui fapt. Şi schimbarea modul în care percepem noi înşine, prin învăţarea şi înţelegerea, pot avea un impact foarte real pe arc am interacţiona cu ceilalţi şi modul în care ne desfăşurăm viaţa noastră de zi cu zi." Joaca Avocatul Diavolului, am contracarat, "încă, utilizaţi analogie de formare academică convenţionale. Asta e un lucru. Dar dacă este vorba despre anumite comportamente care suni "sănătoase" sau pozitiv, ceea ce duce la fericire şi alte comportamente care să conducă la suferinta, de ce durează atât de mult de învăţare pentru a identifica comportamente care sunt de instruire care şi atât de mult să pună în aplicare comportamente pozitive şi eliminarea negativ? Adică, în cazul în care aţi pus mâna în foc, tu a lua ars. Vă trageţi mâna înapoi, şi v-aţi învăţat că acest comportament conduce la suferinta. Nu aveţi nevoie de ample de învăţare sau de formare pentru a învăţa să nu atingeţi din nou la foc. "Deci, de ce nu toate comportamentele sau emotii, care duc la suferinta ca asta? De exemplu, vă susţin că furie şi ură sunt în mod clar en şi în cele din urmă duce la suferinţă. Dar de ce trebuie să fie educaţi cu privire la efectele nocive ale furie şi ură pentru a le elimina? Din furia imediat provoacă o stare emotionala inconfortabil în sine, şi este cu siguranţă uşor să se simtă că disconfortul direct, de ce nu unul doar în mod natural şi spontan evita în viitor?" Ca Dalai Lama ascultat cu atenţie argumentele mele, ochii lui inteligent lărgit uşor, ca în cazul în

care el ar fi fost surprins de blînd, sau chiar amuzat, la naivitate din întrebările mele. Apoi, cu un râs hardy, plin de bunăvoinţă, a spus: "când vorbim de cunoştinţe care să conducă la libertate sau rezoluţie de o problemă, trebuie să înţelegeţi că există multe niveluri diferite. De exemplu, să spunem că fiinţele umane în epoca de piatră nu ştiu cum să gătesc carne, dar au avut încă biologice nevoia de a mânca, aşa că au mâncat doar ca un animal sălbatic. Ca om a progresat, au învăţat cum să gătească şi atunci cum să pună în condimente diferite pentru a face mancarea mai gustoasa si apoi au venit cu mai diverse mâncăruri. Şi chiar şi până la epoca noastră actuală, dacă ne sunt suferă de o boală anume şi prin cunoştinţele noastre vom afla că un anumit tip de alimente nu este bun pentru noi, chiar dacă avem dorinţa de a mânca, ne împiedice ne mananca. Deci, este clar că mai sofisticate de nivelul de cunoştinţele noastre este, mai eficiente vom fi în relaţiile cu lumea naturala. "Trebuie, de asemenea, capacitatea de a judeca consecintele pe termen lung şi pe termen scurt vă comportamente şi cântăreşte două. De exemplu, în depăşirea furie, deşi animalele pot experienţă mânie, ei nu pot înţelege că furia este distructiv. În cazul de fiinţe umane, cu toate acestea, există un alt nivel, în cazul în care aveţi un fel de conştiinţă de sine, care vă permite să reflecte şi să observe că, atunci când furie apare, doare tu. Prin urmare, puteţi face o hotărâre că furia este distructiv. Aveţi nevoie pentru a fi capabil să facă această deducţie. Deci nu este la fel de simplu ca pune mâna într-un foc, şi apoi fiind ars şi doar de învăţare în viitor, niciodată pentru a face din nou. Mai sofisticate de nivelul de educaţie şi cunoştinţe despre ceea ce duce la fericire şi ceea ce cauzează suferinţă, mai eficientă va fi în atingerea fericirii. Deci, este din acest motiv că eu cred că educaţia şi cunoştinţe sunt cruciale." Simţind, presupun, meu rezistenţă a continuat cu ideea de simplu educaţia ca un mijloc de transformare internă, a observat, "o problemă cu curent societatea noastră este că avem o atitudine faţă de educaţie, ca în cazul în care este pur şi simplu te face mai inteligent, te face

mai ingenioase. Uneori chiar pare ca în cazul celor care nu sunt foarte educat, cei care sunt mai puţin sofisticate în formarea lor educaţionale, sunt mai inocente şi mai cinstit. Chiar dacă societatea noastră nu subliniez acest lucru, utilizarea cele mai importante cunoştinţe şi educaţie este de a ne ajută să înţelegem importanţa angajarea în acţiuni mai sănătoase şi aducerea despre disciplina în mintea noastră. Utilizarea corectă de inteligenţa şi cunoştinţele noastre este de a efect schimbări în cadrul să dezvolte o inimă bună."

Capitolul 4

RECUPERAREA STARII NOASTRE ÎNNĂSCUTE DE FERICIRE

NATURA NOASTRĂ FUNDAMENTALĂ

Acum, suntem făcut să caute fericirea. Şi este clar că simt-Nings de dragoste, afectiune, apropierea şi compasiune aduce fericirea. "Cred că fiecare dintre noi are baza pentru a fi fericit, pentru a accesa caldă şi de compasiune stări de spirit care aduc fericirea, a afirmat Dalai Lama. "De fapt, este una dintre convingerile mele fundamentale că nu numai noi posedă în mod inerent potenţialul de compasiune dar eu cred că natura bază sau care stau la baza de fiinţe umane este blândețe." "Ce tu de bază convingerea că pe?" "Doctrinei budiste"Natura de Buddha"oferă unele motive pentru convingerea că natura fundamentale ale tuturor fiinţelor simţitoare este, în esenţă, blând şi nu aggressive.2, dar unul poate adopta această vizualizare fără a fi nevoie să se recurgă la doctrinei budiste"Buddha natura." Există, de asemenea, alte motive pe care am de bază această credinţă. Cred ca subiectul afectiunii umane sau compasiune nu este doar o chestiune religioase; este un factor indispensabil în viaţa de zi cu zi. "Deci, în primul rând, dacă ne uităm la modelul de foarte existenţei noastre de la o vârstă fragedă până la moartea noastră, putem vedea

modul în care ne sunt fundamental nurtured de celuilalt afectiune. Începe la naştere. Noastre foarte primul act după naştere este de a suge mamei noastre sau altcineva lapte. Acesta este un act de afectiune, de compasiune. Fără acel act, noi nu poate supravieţui. Asta e clar. Şi că acţiunea nu poate fi îndeplinită dacă nu există un sentiment comun de afectiune. Din partea copilului, dacă nu există nici un sentiment de afecţiune, nici o legătură, spre persoana care dă lapte, apoi copilul poate nu suge laptele. Si fara afectiune mama sau altcineva, apoi laptele poate nu vin în mod liber. Deci, care este modul de viaţă. Asta e realitatea. "Apoi, structura noastră fizică pare a fi mai potrivite pentru sentimentele de iubire şi compasiune. Putem vedea cum o stare de calm, afectuos, sănătoase de spirit are efecte benefice asupra sănătăţii noastre şi bunăstarea fizică. Dimpotrivă, sentimente de frustrare, frică, agitaţie şi furia poate fi distructiv pentru sănătatea noastră. "Poate, de asemenea, vedem că sănătatea noastră emoţională este sporită de sentimente de afectiune. Pentru a înţeles acest lucru, avem nevoie doar pentru a reflecta pe cum ne simţim atunci când alţii ne arată caldura si afectiune. Sau, observa cum propria noastră afectuos sentimente sau atitudini automat şi natural ne afectează din interior, cum se face ne simţim. Aceste emoţii mai blanda si comportamente pozitive, care merge cu ei duce la o viaţă mai fericită familie şi Comunitate. Deci, cred că pot deducem că naturii noastre umane fundamentale este una de blândeţe. Şi, dacă este cazul, atunci are sens tot mai mult pentru a încerca să trăiască un mod de viaţă care este mai mult în conformitate cu această bază natura blând al fiintei noastre. " "Dacă naturii noastre esenţiale este de natură şi de compasiune", l-am întrebat, "eu sunt întrebam doar cum contul pentru toate conflictele şi comportamentele agresive care sunt tot în jurul nostru." Dalai Lama încuviinţat gînditor pentru o clipă înainte de a răspunde, "Desigur nu putem ignora faptul că conflicte si tensiuni există, nu numai în termen de o minte individuale, dar, de asemenea, în cadrul familiei, atunci când am

interacţiona cu alte persoane, şi la nivel societal, nivel naţional, nivel global. Deci, uita la acest lucru, unii concluzia că natura umană este practic agresiv. Acestea pot indica istoriei umane, sugerează că, în comparaţie cu alte mamifere, comportamentul uman este mult mai agresiv. Sau, acestea pot solicita, "da, compasiune este o parte din mintea noastră. Dar furia este, de asemenea, o parte din mintea noastră. La fel sunt o parte a naturii noastre; ambele sunt mai mult sau mai puţin la acelaşi nivel. " Cu toate acestea,"a spus cu fermitate, apleacă în faţă în scaunul său, încordare cu vigilenţă,"încă este convingerea mea fermă că natura umană este, în esenţă, plin de compasiune, blând. Aceasta este caracteristica predominanta a naturii umane. Furie, violenţa şi agresiunea pot apărea cu siguranţă, dar cred că este la un nivel secundar sau mai superficiale; într-un sens, acestea apar atunci când ne sunt frustrat în eforturile noastre de a obţine dragostea si afectiunea. Ele nu sunt o parte a naturii noastre cele mai de bază, care stau la baza. "Deci, deşi poate aparea agresiune, cred că aceste conflicte nu sunt neapărat că natura umană, ci mai degrabă o urmare a intelectului uman — dezechilibrat inteligenta umana, abuz de inteligenta noastra, noastre facultate imaginativă. Acum privind evoluţia umană, cred că în comparaţie cu unele alte animale, corpul nostru fizic poate să fi fost foarte slab. Dar din cauza evoluţiei umane inteligenta, am fost capabili de a utiliza mai multe instrumente şi de a descoperi mai multe metode pentru a cuceri condiţiile nefavorabile de mediu. Ca societatea umană şi condiţiile de mediu a devenit treptat mai complexe, acest lucru cere un rol mai mare şi mai mare de inteligenţă şi cognitive capacitatea de a satisface cererea tot mai mare de acest mediu complex noastre. Deci, eu cred că natura noastră fundamentale sau de bază este blândețe, şi inteligenţă este o dezvoltare mai târziu. Şi cred că în cazul în care că abilitatea umană, că inteligenţa umană, se dezvoltă într-un mod dezechilibrat, fără a fi corect contrabalansat cu compasiune, apoi poate deveni distructive. Aceasta poate duce la dezastru. "Dar, cred că este

important să recunoaştem că în cazul în care conflictele umane sunt create de abuz de inteligenta umana, putem, de asemenea, utiliza nostru de informaţii pentru a găsi căi şi mijloace pentru a depăşi aceste conflicte. Când omului inteligenţă şi bunătate umane sau afectiune sunt folosite împreună, toate acţiunile umane devin constructiv. Atunci când ne combina o inima calda cu cunoaşterea şi educaţia, putem învăţa să respecte opinii alte şi alte drepturi. Acest lucru devine baza de un spirit de reconciliere, care poate fi folosit pentru a depăşi agresiune şi de a rezolva conflictele noastre." Dalai Lama în pauză şi se uită la ceas. "Deci,", a conchis el, "nu contează cât de mult violenţă sau cate lucruri rele trebuie să treacă printr-, eu cred că soluţia optimă la conflicte noastre, atât interne şi externe, constă în a noastră bază sau care stau la baza natura umană, care este blând şi plin de compasiune." Privind din nou la ceas, el a început să râdă într-un mod prietenos. "Deci... vom opri aici... A fost o zi lungă!" El a adunat pantofii lui, care a avut alunecat de pe parcursul conversaţiei noastre şi s-a retras în camera lui.

PROBLEMA NATURII UMANE

În ultimele câteva decenii, Vezi Dalai Lama a naturii care stau la baza compasiune de fiinţe umane pare a fi lent câştigă teren în vest, deşi a fost o luptă. Ideea că comportamentul uman este, în esenţă, egoist, că fundamental suntem tot afară pentru noi înşine, este profund înrădăcinat în Western crezut. Ideea că nu numai că sunt în mod inerent egoist, dar de asemenea, că agresiune şi ostilitate fac parte de bază natura umană a dominat cultura noastră de secole. Desigur, punct de vedere istoric au existat o multime de oameni cu punctul de vedere opus. De exemplu, la mijlocul anilor 1700 David Hume scris foarte mult despre "bunăvoinţă naturale" de fiinţe umane. Si un secol mai târziu, chiar Charles Darwin însuşi atribuită o "instinct

de simpatie" speciei noastre. Dar pentru un motiv mai pesimist vedere al umanităţii a luat rădăcină în cultura noastră, cel puţin din secolul XVII, sub influenţa filozofi ca Thomas Hobbes, care a avut o vedere destul de întunecată a speciei umane. A văzut rasei umane ca fiind violente, competitiv, în continuă conflict şi preocupat doar de auto-interes. Hobbes, care a fost celebru pentru scontarea orice noţiune de bază omenie, o dată a fost prins da bani la un cersetor pe strada. Când interogat despre acest impuls generos, a pretins că, "nu fac acest lucru pentru a ajuta-l. Eu doar fac acest lucru pentru a diminua propria mea primejdie la văzut sărăcia omului." În mod similar, în partea anterioară a acestui secol, spaniol filozoful George Santayana a scris că impulsurile generoase, grijuliu, în timp ce acestea pot exista, sunt, în general slab, trecătoare şi instabilă în natura umană, dar "sape un pic sub suprafaţa şi veţi găsi un om feroce, persistent, profund egoiste." Din păcate, ştiinţa occidentală psihologie luat ţinere de idei de genul asta, atunci sancţionat şi chiar a încurajat, această perspectivă egoist. Începând din primele zile ale psihologiei moderne ştiinţifice, a existat o presupunere care stau la baza generale, că toate motivaţie umane este în cele din urmă egoist, bazate exclusiv pe auto-interes. După ce a acceptat implicit premisa de nostru egoism esenţiale, un număr de oameni de ştiinţă foarte proeminent în ultimele sute de ani au adăugat la acest lucru o credinţă în caracterul agresiv esenţiale de oameni. Freud a susţinut că, "înclinaţia de a agresiunii este o dispoziţie originale, auto-subzistente, instinctual." În acesta din urmă jumătate din acest secol, doi scriitori în special, Robert Ardrey şi Konrad Lorenz, uitat la modele de comportament animale din anumite specii de prădător şi a concluzionat că oamenii au fost practic animale de pradă, de asemenea, cu o unitate înnăscută sau instinctivă a lupta asupra teritoriului. În ultimii ani, cu toate acestea, valul pare a fi de cotitură pe acest profund pesimist vedere de umanitate, vine mai aproape de a lui Dalai Lama de vedere al naturii noastre care stau la baza ca blând şi plin de compasiune.

În ultimele două sau trei decenii, au fost literalmente sute de studii ştiinţifice indică faptul că agresivitatea nu este, în esenţă, înnăscută şi că comportament violent este influenţată de o varietate de factori biologice, sociale, a situaţiei, şi de mediu. Poate că declaraţia cel mai cuprinzător pe cele mai recente cercetări a fost rezumate în declaraţia de Sevilla 1986 privind violenta care a fost întocmit şi semnat de douăzeci sus oamenii de ştiinţă din întreaga lume. În această declaraţie, au recunoscut desigur că comportamentul violent se produce, dar au declarat categoric că este ştiinţific incorect să spun că avem o tendinta mostenita să facă război sau acţioneze violent. Acest comportament nu este programat genetic în natura umană. Ei au spus că chiar dacă avem neuronale aparatului să acţioneze violent, că comportamentul nu este activat automat. Nu există nimic în nostru Neurofiziologie care ne obligă să acţioneze violent. În examinarea obiectul de bază naturii umane, cei mai mulţi cercetători în domeniul în prezent, simt că fundamental avem potenţialul de a dezvolta în blând, îngrijirea oameni sau violente, agresive; impulsul care devine accentuat este în mare măsură o chestiune de formare. Cercetătorii contemporani au infirmat nu numai ideea de umanitate pe agresiune înnăscută, dar ideea că oamenii sunt innately egoiste şi egoist are, de asemenea, veni sub atac. Anchetatorii C. Daniel Batson sau Nancy Eisenberg la Arizona State University au efectuat numeroase studii în ultimii ani câţiva, care să demonstreze că oamenii au o tendinţă spre comportamentul altruiste. Unii oameni de stiinta, ca sociolog Dr. Linda Wilson, caută să descopere de ce acest lucru este aşa. Ea a teoretizat că altruismul poate fi o parte din nostru instinctul de supravieţuire de bază — foarte vizavi de idei de gânditori anterioare care a teoretizat că ostilitatea şi agresivitatea au fost semnul distinctiv al nostru instinctul de supravieţuire. Privind la peste o sută de dezastre naturale, Dr. Wilson găsit un model puternic de altruism printre victimele dezastrelor, care părea să fie parte a procesului de recuperare. Ea a constatat că lucrează împreună

pentru a ajuta reciproc tendinţa de a îndepărta mai târziu probleme psihologice, care ar putea avea ca rezultat din trauma. Tendinţa de a strâns obligaţiuni cu altele, acţionează pentru bunăstarea altora, precum şi sine, poate fi adânc înrădăcinată în natura umană, falsificate în trecutul îndepărtat, ca cei care lipite împreună şi a devenit parte a unui grup au un risc crescut de supravieţuire. Această nevoie de a forma legături sociale strânse persistă până la ziua de azi. În studiile, cum este realizat de Dr. Larry Scherwitz, examinarea factorii de risc pentru boala coronariana, s-a constatat că persoanele care au fost cele mai auto-concentrat (cei care menționate ele înseles folosind pronumele "Eu", "eu" şi "meu" cele mai multe ori într-un interviu) au fost mai susceptibile de a dezvolta boli cardiace coronariene, chiar şi atunci când au fost controlate de alte comportamente pune în pericol sănătatea. Oamenii de ştiinţă au descoperit că cei care au lipsa strânse legături sociale par să sufere de sănătate precară, niveluri mai ridicate de nefericirea şi o vulnerabilitate mai mare la stres. Ajungând pentru a ajuta pe alţii poate fi ca fundamentale pentru a naturii noastre de comunicare. Unul ar putea atrage o analogie cu dezvoltarea limbii care, precum capacitatea de compasiune şi altruismul, este una dintre caracteristicile magnifică a rasei umane. Anumite zone ale creierului sunt dedicate special potenţialul de limbă. În cazul în care suntem expuşi la condiţiile de mediu corecte, care este, o societate care vorbeşte, apoi acele zone discret a creierului începe să dezvolte şi să se maturizeze şi creşte capacitatea noastră de limbă. La fel, toţi oamenii pot fi înzestrat cu "sămânţa de compasiune". Când sunt expuse la condiţiile de dreaptă — acasă, în societatea de la mare, şi mai târziu, probabil, prin propria noastră a subliniat eforturile — că "sămânţă" va înflori. Cu această idee în minte, cercetători acum caută să descopere condiţii optime de mediu, care va permite seminţelor de îngrijire şi compasiune să se coacă la copii. Ei au identificat mai mulţi factori: au părinţii care sunt capabili de a reglementa propriile emotii, care modelul comportamentul

grijulii, care au stabilit limite corespunzătoare pentru comportamentul copiilor, care comunica că un copil este responsabil pentru comportamentul ei sau de propria sa, şi care utilizează raţionamentul pentru a ajuta directe atenţia copilului emoţionale sau afectiv state şi consecinţele comportamentului sale pe alţii.

Revizuire noastre ipotezele de bază despre natura care stau la baza de fiinţe umane, de ostil faţă de ajutor, poate deschide noi posibilităţi. Dacă vom începe prin presupunând că modelul de auto-interes de tot comportamentul uman, apoi un copil serveşte ca un exemplu perfect, ca "dovezi" de această teorie. La naştere, sugari par a fi programate cu doar un singur lucru pe mintea lor: satisfacerea nevoilor proprii-alimentare, confort fizic, şi aşa mai departe. Dar dacă vom suspenda ipoteza că bază egoist, o imagine nouă începe să apară. Am putea spune la fel de uşor ca un copil este nascut programate pentru un singur lucru: capacitate şi scopul de a aduce plăcerea şi bucuria altora. Doar cu respectarea unui copil sanatos, ar fi greu să nege natura blândă care stau la baza de fiinţe umane. Şi din acest nou punct de vedere, am putea face un caz bun că capacitatea de a aduce plăcere altuia, însoţitor, este înnăscută. De exemplu, într-o nou-născutului simţul mirosului este dezvoltat la, probabil, doar 5 la sută de un adult, şi simţul gustului este foarte putin dezvoltat. Dar ceea ce exista aceste simţuri în nou-născuţi este orientat spre mirosul şi gustul laptelui matern. Actul de asistenţă medicală nu numai că oferă nutrienti pentru copil; de asemenea, serveşte pentru a calma tensiunile în sân. Deci, am putea spune că copilul se naşte cu o capacitate înnăscută de a aduce placere la mama, alinarea tensiune in piept. Un copil, de asemenea, biologic este programat să recunoască şi să răspundă la chipuri, si nu putini sunt cei care nu reuşesc să găsească veritabil placere in a avea un copil tineri uitîndu inocent în ochii lor şi zâmbet. Unii etnologi au formulat acest lucru într-o teorie, ceea ce sugerează că, atunci când un copil

zâmbeşte la însoţitor sau se uită direct în ochii lui, copilul este următorul un adânc înrădăcinate "biologice blueprint," instinctiv "eliberarea" blând, licitaţie, îngrijirea comportamente la însoţitor, care este, de asemenea, ascultarea unui mandat instinctual la fel de convingătoare. Ca mai multe anchetatorii grevă pentru a descoperi în mod obiectiv caracterul de fiinţe umane, noţiunea de copil ca un pachet mic de egoism, o mănâncă şi de dormit masina, este elastic pentru o viziune de o fiinta care vine în lume cu mecanism înnăscută de a multumi pe altii, care necesită doar buna condițiile de mediu pentru a permite naturale şi care stau la baza "sămânţa de compasiune" să germineze şi să crească. Odată ce putem concluziona că natura bază omenirii este plină de compasiune, mai degrabă decât agresiv, relaţia noastră cu lumea din jurul nostru se schimbă imediat. Văzând altele ca practic compasiune în loc de ostile şi egoist ajută ne relaxa, încredere, şi de a trăi la uşurinţa. Aceasta ne face mai fericit.

MEDITAŢIE ASUPRA SCOPULUI VIETII

Ca Dalai Lama aşezat în deşertul Arizona în acea săptămână, explorarea naturii umane şi examinarea mintea umană cu control de un om de stiinta, un adevăr simplu părea să strălucească prin şi ilumina fiecare discuţie: scopul vietii noastre este fericirea. Această afirmaţie simplă poate fi folosit ca un instrument puternic în a ajuta-ne naviga prin problemele vieţii zilnice. Din această perspectivă, sarcina noastră devine unul dintre renunțând la lucrurile care duce la suferinţă şi acumularea de lucrurile care duce la fericire. Metoda, practica de zi cu zi, implică treptat creşterea gradului de conştientizare noastre şi înţelegerea a ceea ce cu adevărat duce la fericire şi ce nu. Atunci când viaţa devine prea complicat şi ne simţim copleşiţi, adesea este util doar pentru a sta înapoi şi ne reamintesc de scopul nostru general, scopul nostru general. Atunci când se confruntă cu un sentiment de stagnare şi confuzie, ar putea fi util pentru a lua o oră, o după-amiază, sau chiar mai multe zile pentru a pur şi simplu reflectă pe ceea ce este că va într-adevăr ne aduce fericire, şi apoi reiniţializaţi priorităţile noastre pe baza asta. Acest lucru poate pune viaţa înapoi în contextul adecvat, permit o perspectivă proaspătă, şi ne permite să vedea ce direcţie să ia. Din timp în timp, ne confruntăm cu pivot decizii care pot afecta întregul curs al vieţii noastre. Ne pot decide, de exemplu, să se căsătorească, să aibă copii, sau să se angajeze pe un curs de studiu pentru a deveni un avocat, un artist sau un electrician. Firma rezolva pentru a deveni fericit — pentru a afla despre factorii care conduc la fericirea şi să ia măsuri pozitive pentru a construi o viaţă mai fericită — poate fi o astfel de decizie. Cotitură spre fericirea ca un gol valabil si decizie conştientă să caute fericirea în mod sistematic poate schimba profund tot restul vieţii noastre. Înţelegerea lui Dalai Lama a factorilor care în cele din urmă duce la fericire se bazează pe o durată de viaţă de observarea mintea lui metodic, explorarea naturii a condiţiei umane şi

investighează aceste lucruri într-un cadru mai întâi stabilite de Buddha peste douăzeci şi cinci secole în urmă. Şi la acest fond, Dalai Lama a ajuns la unele concluzii clare despre care activităţi şi gândurile sunt cel mai valoros. El a rezumat convingerile sale în următoarele cuvinte care pot fi utilizate ca o meditaţie.

Uneori, atunci când am întâlni prieteni vechi, mi-aduce aminte cât de repede trece timpul. Şi mă face să mă întreb dacă ne-am folosit timpul nostru corect sau nu. Buna utilizare a timpului este atât de important. În timp ce avem acest organism, şi mai ales acest uimitor creierul uman, cred ca fiecare minut este ceva preţios. Existenţa noastră de zi cu zi este foarte mult în viaţă cu speranţă, deşi nu există nici o garanţie de viitorul nostru. Nu există nici o garanţie că mâine în acest moment vom fi aici. Dar încă suntem de lucru pentru că pur şi simplu pe baza de speranţă. Deci, avem nevoie pentru a face cea mai bună utilizare a timpului nostru. Cred că utilizarea adecvată de timp este aceasta: dacă puteţi servi alte persoane, alte fiinţe simţitoare. Dacă nu, cel puţin se abţină de la a le afecta. Cred că este la baza toată Filozofia mea. "Deci, să ne reflectă pe ceea ce este cu adevarat de valoare in viata, ceea ce dă sens vieţii noastre, şi stabili priorităţile noastre pe baza asta. Scopul vietii noastre trebuie să fie pozitivă. Noi nu s-au născut cu scopul de a provoca probleme, rănirea altora. Pentru viaţa noastră să fie de valoare, cred că trebuie să dezvoltăm bază calităţile bune umane — căldură, bunătate, compasiune. Atunci viaţa noastră devine semnificativă şi mai paşnic — fericit. "

Partea II

CĂLDURĂ UMANĂ ŞI COMPASIUNE

Capitolul 5

UN NOU MODEL PENTRU INTIMITATE

SINGURĂTATEA ŞI CONEXIUNEA

Am intrat în cameră de relaxare a lui Dalai Lama hotel suite, şi el semn pentru mine să se aşeze. Ca ceai a fost turnat, el a alunecat de pe o pereche de culoare butterscotch Rockports şi soluţionate confortabil într-un scaun oversized. "Deci?" a întrebat un ton casual, dar cu o inflexiune care a spus el a fost gata pentru orice. El a zâmbit, dar a rămas tăcut. În aşteptare. Momente înainte, în timp ce şedinţei în hotel lobby aşteptare pentru sesiunea noastră pentru a începe, am luat absent o copie a unui ziar local alternativă care a fost transformat la secţiunea "Matrimoniale". Pe scurt am avut scanat anunţurile dens ambalate, pagină după pagină de oameni caută, cu disperare în speranţa de a conecta cu o altă fiinţă umană. Încă de gândire despre acele reclame ca am aşezat pentru a începe întâlnirea mea cu Dalai Lama, am brusc a decis să anuleze meu listă de întrebări pregătit şi a întrebat, "Vreodată te singur?" "Nu", a spus el pur şi simplu. Am fost nepregătiţi pentru acest răspuns. Am presupus că răspunsul său ar fi de-a lungul liniilor de, "desigur... fiecare o dată în timp ce toată lumea se simte unele singuratatea..." Apoi am fost de planificare pe cerându-i modul în care el se ocupă cu Singuratatea. N-am aşteptat să se

confrunte cu oricine care niciodată nu a simţit singur. "Nu?" L-am întrebat din nou, neîncrezător. "Nr." "Ceea ce atribut care la?" El a crezut că pentru un moment. "Cred că un factor este că mă uit la orice fiinţă umană la un unghi mai pozitiv; I try la spre privire pentru lor aspecte pozitive. Această atitudine creează imediat un sentiment de afinitate, un fel de conectare. "Şi poate fi parţial pentru că partea mea, este mai mică teamă, mai puţin frică, că dacă am acţioneze într-un anumit fel, poate că persoana va pierde respectul sau cred că eu sunt ciudat. Deci, deoarece acest fel de frică şi de teamă este absent în mod normal, există un fel de deschidere. Cred că este principalul factor." Luptă pentru a înţelege scopul şi dificultatea de a adopta o astfel de atitudine, l-am întrebat, "dar cum ti-ar sugera că o persoană atinge capacitatea de a simţi că confortabil cu oamenii, nu că frica sau teama de a fi plăcut sau judecat de către alte persoane? Există metode specifice, că o persoană obişnuită ar putea folosi pentru a dezvolta această atitudine? "Credinţa mea de bază este că mai întâi trebuie să realizeze utilitatea de compasiune", a spus cu un ton de condamnare. "Care este factorul-cheie. Odată ce acceptaţi faptul că compasiune nu este ceva copilăresc sau sentimentale, o dată îţi dai seama că compasiune este ceva cu adevarat valoros, dau seama este mai profund valoare, atunci vă dezvolta imediat o atractie spre ea, dorinţa de a cultiva aceasta. "Şi după ce ai încuraja gândul de a compasiune în mintea ta, o dată crezut că devine activ, apoi atitudinea ta faţă de ceilalţi modifică automat. Dacă vă apropiaţi de alţii cu gândul de a compasiune, care va automat reduce teama şi permit o deschidere cu alte persoane. Acesta creează o atmosferă pozitivă, prietenos. Cu această atitudine, poate aborda o relaţie în care,-te, iniţial a crea posibilitatea de a primi afectiune sau un răspuns pozitiv la o altă persoană. Şi cu această atitudine, chiar dacă cealaltă persoană este neprietenos sau nu răspunde la tine într-un mod pozitiv, atunci cel puţin le-am abordat persoana cu un sentiment de deschidere, care vă oferă o anumită flexibilitate şi libertatea de

a schimba abordarea ta, după cum este necesar. Acest tip de deschidere permite cel puţin posibilitatea de a avea o conversaţie semnificative cu ei. Dar fără atitudine de compasiune, dacă vă simţiţi închis, iritat, sau indiferente, apoi tu chiar poate fi abordat de cel mai bun prieten si chiar te simti inconfortabil. "Cred că în multe cazuri oamenii au tendinţa de a aştepta o altă persoană să răspundă la ele într-o pozitiv prima cale, mai degrabă decât a lua iniţiativa ei înşişi pentru a crea această posibilitate. Mă simt că este greşit; Aceasta duce la probleme şi poate acţiona ca o barieră care serveşte doar pentru a promova un sentiment de izolare la alţii. Deci, dacă doriţi pentru a depăşi că sentimentul de izolare si singuratate, cred că atitudinea ta care stau la baza face o diferenţă imensă. Şi se apropie de alţii cu gândul de a compasiune în mintea ta este cel mai bun mod de a face acest lucru."

Surprinderea mea despre cererea lui Dalai Lama ca el nu a fost niciodată singur a fost direct proporțional cu credinţa mea în frecvenţa de singurătate în societatea noastră. Această credinţă a fost născut doar la un sentiment impresionist de propria mea singurătate sau firul de singurătate, care părea să ruleze ca temă care stau la baza pe parcursul tesatura de practica mea psihiatrice. În ultimii douăzeci de ani, psihologii au început să studieze singurătate într-o manieră ştiinţifică, efectuează un număr echitabil de sondaje şi studii pe această temă. Una dintre concluziile cele mai izbitoare a acestor studii este că aproape toate oameni raport că au experienţă singurătate, în prezent sau în trecut. Într-un studiu mare, sfert de adulti din SUA au raportat că au simţit extrem singuratic cel puțin o dată la două săptămâni anterioare. Deşi credem că adesea de singurătate cronice ca un nenorocirea deosebit de răspândită printre persoanele în vârstă, izolat în apartamente goale sau în secţii spate de casele de îngrijire medicală, cercetare sugerează că adolescenţi şi adulţi tineri sunt la fel de probabil să prezinte un raport sunt singur ca persoanele în vârstă. Din cauza apariţia pe

scară largă de singurătate, anchetatorii au început să examineze variabile complexe care pot contribui la singurătate. De exemplu, ei au găsit că singuratic indivizi adesea au probleme cu auto-divulgarea, au dificultăţi în comunicarea cu alţii, sunt săraci ascultători şi lipsa anumite aptitudini sociale, cum ar fi ridicarea conversaţional indicii (ştiind când să da din cap, pentru a răspunde în mod corespunzător sau să rămână tăcut). Această cercetare sugerează că o strategie pentru depăşirea singurătate ar fi să lucreze la îmbunătăţirea aceste abilităţi sociale. Strategia lui Dalai Lama, cu toate acestea, pare a trece de lucru pe abilităţile sociale sau comportamente externe, în favoarea unei abordări care taie direct la inima — realizarea valoarea de compasiune şi apoi se cultiva. În ciuda surprinderea mea iniţială, aşa cum am ascultat-l vorbesc cu astfel de convingere, am venit să cred cu tărie că el nu a fost niciodată singur. Şi acolo a fost dovadă în sprijinul cererii sale. Suficient, de multe ori am asistat la lui prima interactiune cu un străin, care a fost invariabil pozitive. Ea a început să devină clar că aceste interacţiuni pozitive nu au fost accidentale sau pur şi simplu rezultatul de o personalitate natural prietenos. Am simţit că el a petrecut o mare parte din timp de gândire despre importanţa de compasiune, cu atenţie se cultiva, şi folosind-o pentru a îmbogăţi şi înmuia motiv de experienţa sa de zi cu zi, a face acest sol fertil şi receptivi la interacţiuni pozitive cu ceilalţi — o metodă care poate, de fapt, a fi utilizate de oricine care suferă de singurătate.

DEPENDENŢA DE ALŢII FAŢĂ DE ÎNCREDEREA ÎN SINE

"În toate fiinţele este sămânţa de perfecţiune. Cu toate acestea, compasiunea este necesară pentru a activa că seminţele care este inerent în inimile şi minţile..." Cu aceasta, Dalai Lama a introdus la subiect de compasiune pentru o asamblare discret. Adresându-se unui public de cincisprezece sute de oameni, de

numărare printre ei un procent Targul dedicat elevilor de budism, el apoi a început să discute doctrinei budiste câmp de Merit. În sensul budiste, Merit este descris ca amprentele pozitive pe cuiva mintea, sau "continuum mentale", care apar ca urmare a acţiuni pozitive. Dalai Lama a explicat că un câmp de Merit este o sursă sau fundatie din care o persoană poate acumula Merit. Conform teoriei budiste, este o persoană de magazine de Merit, care determină condiţiile favorabile pentru o viitoare rebirths. El a explicat că doctrinei budiste specifică două câmpuri de Merit: domeniul de Buddha şi domeniul de alte fiinţe simţitoare. O metodă de acumularea Merit presupune generarea respectul, credinţa şi încrederea în Buddha, fiinţe luminat. Altă metodă presupune practicarea acţiuni ca bunatatea, generozitatea, toleranţă şi aşa mai departe şi conştientă de reţinere din acţiunile negative cum ar fi uciderea, furtul si minciuna. Această a doua metodă de dobândire a Merit necesită interacţiunea cu alte persoane, mai degrabă decât de interacţiune cu Buddha. Pe această bază, Dalai Lama a subliniat, alte persoane pot fi de mare ajutor pentru noi în acumularea Merit. Descrierea lui Dalai Lama de alte persoane ca un câmp de Merit a avut o calitate frumos, liric la acesta, care părea să se pretează la o bogăţie de imagini. Lui raţionament lucid şi convingerea în spatele cuvintele sale combinate pentru a da putere speciale şi impactul pentru a vorbi lui că după-amiază. Ca m-am uitat in jurul camerei, am putut vedea că mulţi membri ai publicului au fost mutate vizibil. Eu, eu, a fost mai puţin enthralled. Ca urmare a conversaţiile noastre mai devreme, am fost în stadiile rudimentare de apreciind importanţa profunde de compasiune, dar am fost încă puternic influenţată de ani de raţională, ştiinţifică conditionat care a făcut-mi în vedere orice vorbi de bunătate şi compasiune ca fiind un pic prea sentimental pentru gustul meu. El a vorbit, mintea mea a început să rătăcească. Am început furiş caută în jurul camerei, căutarea pentru chipuri celebre, familiare sau interesant. Au mâncat o masă mare chiar înainte de a vorbi, a început pentru a

obţine somnoros. Am plutit în derivă în afară. La un punct în vorbesc, mintea mea reglate pentru a auzi-l spun "... altă zi am vorbit despre factorii necesari să se bucure de o viaţă fericită şi plină de bucurie. Factori precum sanatate, bunuri materiale, prietenii, şi aşa mai departe. Dacă veţi investiga îndeaproape, veţi găsi că toate acestea depind de alte persoane. Pentru a menţine o sănătate bună, te bazezi pe medicamente făcute de alţii şi de sănătate oferite de alţii. Dacă vă examineze toate facilitatile materiale pe care le utilizaţi pentru a se bucura de viata, veţi găsi că există aproape oricare dintre aceste obiecte materiale care au avut nici o legatura cu alte persoane. Dacă credeţi că cu atenţie, veţi vedea că toate aceste mărfuri intră în fiind ca un rezultat al eforturilor de multe persoane, direct sau indirect. Mulţi oameni sunt implicaţi în a face acele lucruri posibile. Inutil să spun, atunci când vorbim despre prieteni buni şi însoţitorii ca fiind un alt factor este necesar pentru o viaţă fericită, vorbim despre interactiunea cu alte fiinţe simţitoare, alte fiinţe umane. "Deci puteţi vedea că toţi aceşti factori sunt legate în mod inextricabil cu eforturile altor oameni şi cooperare. Altele sunt indispensabile. Deci, în ciuda faptului că procesul de legate de altele ar putea implica greutatile, certuri şi înjurături, trebuie să încercaţi să menţină o atitudine de prietenie şi căldură în scopul de a duce un mod de viaţă în care este suficient de interacţiune cu alte persoane să se bucure de o viaţă fericită." Ca el a vorbit, m-am simţit o rezistenţă instinctivă. Deşi am întotdeauna evaluate şi sa bucurat de prieteni şi de familie, am considerat eu să fie o persoană independentă. Sine stătătoare. Prided mine pe această calitate de fapt. În secret, l-am avut tendinţa să considere prea dependente de oameni cu un fel de dispreţ — un semn de slăbiciune. Totuşi că după-amiază, aşa cum am ascultat de Dalai Lama, sa întâmplat ceva. Ca "Noastra dependenţa pe alţii" nu a fost subiectul meu preferat, mintea mea a început să rătăcească din nou, si m-am trezit absent scoate un fir vrac la camasa maneca mea. În tuning pentru un moment, am ascultat ca el a

menţionat multe persoane care sunt implicate în a face toate posesiunile noastre materiale. Ca el a spus acest lucru, am început să cred că despre cât de mulţi oameni s-au implicat în a face cămaşa mea. Am început de închipuire agricultorul care a crescut de bumbac. Apoi, agentul de vânzări care au vândut agricultorul tractorului să reinvestească teren. Apoi, pentru care contează, sute sau chiar mii de persoane implicate în fabricarea că tractorul, inclusiv persoanele care minate minereu pentru a face metal pentru fiecare parte a tractorului. Şi toate designeri a tractorului. Apoi, desigur, oamenii care au prelucrat bumbacul, oameni care împletit cârpă şi oameni care taie, vopsite, şi cusut că cârpă. Marfă lucrătorilor şi şoferii de camioane care au livrat camasa magazin şi agentul de vânzări care au vandut tricou pentru mine. Aceasta a avut loc pentru mine faptul că practic fiecare aspect din viaţa mea a venit ca rezultatele eforturilor altora. Meu preţioase încrederea în sine a fost o iluzie completă, o fantezie. Ca acest realizarea dawned pe mine, a fost depăşi cu un profund sentiment de interconectarea şi interdependenţa dintre toate fiinţele. M-am simţit o înmuiere. Ceva. nu ştiu. A făcut-mi doresc să plângă.

INTIMITATEA

Nevoia noastră pentru alte persoane este paradoxală. În acelaşi timp că cultura noastră este prins în sărbătorirea independenţei feroce, ne tânjesc, de asemenea, intimitatea şi conexiune cu o iubit-o. Ne concentram toate nostru de energie pe găsirea o persoană care sperăm că va vindeca singurătatea noastră încă propunerii până noastre iluzia că suntem mai independente. Deşi această conexiune este dificil de realizat cu chiar şi o singură persoană, am s-ar afla că Dalai Lama este capabil să şi recomandă menţinerea apropierea cu cât mai mulţi oameni posibil. De fapt, scopul lui este de a conecta cu toată lumea. Întâlnire cu el în lui suite hotel în Arizona târziu o după-amiază,

am început, "în public vă vorbesc ieri după-amiază vă a vorbit despre importanţa de a altora, calificîndu-le ca un câmp de Merit. Dar în examinarea relaţia noastră cu alţii, există foarte multe moduri în care ne poate se referă la unul pe altul, diferite tipuri de relatii..." "Care este foarte adevărat, a declarat Dalai Lama. "De exemplu, există un anumit tip de relaţie care este foarte apreciat în Occident," am observat. "Este o relaţie care este caracterizată de un nivel profund de intimitate între doi oameni, având o persoană specială cu care aveţi posibilitatea să partajaţi dumneavoastră cele mai profunde sentimente, temerile, şi aşa mai departe. Oamenii simt că dacă nu au o relatie de acest fel care există ceva lipseşte în viaţa lor... De fapt, psihoterapie occidentale încearcă adesea pentru a ajuta oamenii să înveţe cum să dezvolte acest tip de relaţie intimă..." "Da, cred că un fel de intimitate poate fi văzută ca ceva pozitiv," Dalai Lama a fost de acord. "Cred că dacă cineva este lipsit de acest tip de intimitate, atunci aceasta poate duce la probleme..." "Eu sunt întrebam doar apoi...," am continuat, de "atunci când au fost în creştere până în Tibet, ce nu au fost considerate numai să fie ca un rege, dar tu, de asemenea, au fost considerate a fi o zeitate. Presupun că oamenii au fost uimiţi de tine, poate chiar un pic nervos sau speriat pentru a fi în prezenţa ta. Nu că a creat o anumită distanţă emoţională la alţii, un sentiment de izolare? De asemenea, fiind separat de familia ta, fiind crescut ca un călugăr la o vârstă fragedă, şi ca un călugăr nu se căsători şi aşa mai departe — nu toate aceste lucruri contribuie la un sentiment de separare de la alţii? Ai simtit vreodata ca ai pierdut pe dezvolta un nivel mai profund de intimitate personală cu alţii sau cu o persoană specială, cum ar fi un soţ/soţie?" Fără ezitare, el a răspuns, "No. n-am mai simţit o lipsă de intimitate. Desigur, tatăl meu a murit mulţi ani în urmă, dar am simţit destul aproape de mama mea, profesorii mei, tutori meu şi altele. Si cu multe din aceste persoane ar putea parts mele cele mai profunde sentimente, temerile şi preocupările. Când am fost în Tibet, statul ocazii şi la

evenimente publice a fost o anumită formalitate, un anumit protocol s-a observat, dar care nu a fost întotdeauna cazul. La alte ori, de exemplu, am folosit pentru a petrece timp în bucătărie şi am devenit destul de strânsă cu unii dintre personalul de la bucătărie şi am putut glumă sau bârfă sau cota lucruri şi ar fi destul de relaxat, fără acel sentiment de formalitate sau la distanţă. "Deci, când am fost în Tibet sau deoarece am devenit un refugiat, m-am niciodată nu simţit o lipsă de oameni cu care pot împartasi lucrurile. Cred că o mulţime de acest lucru are de a face cu natura mea. Este uşor pentru mine de a împărtăşi lucrurile cu alţii; Eu doar nu sunt bun la păstrarea secretului!" El a râs. "Desigur, uneori, acest lucru poate fi o trăsătură negativă. De exemplu, pot exista unele discuţii în Kashag3 despre lucrurile confidentiale, şi apoi voi discuta imediat aceste lucruri cu alţii. Dar la un nivel personal, fiind deschisă şi partajare lucruri pot fi foarte utile. Din cauza această natură pot face prietenii mai uşor, şi nu este doar o chestiune de cunoaşterea oamenilor şi având un schimb superficiale, dar cu adevărat problemele mele cele mai profunde de partajare şi suferă. Şi este acelaşi lucru când am auzit vestea bună; Am imediat îl partajaţi cu alţii. Deci, mă simt un sentiment de intimitate şi conectarea cu prietenii mei. Desigur, uneori este mai uşor pentru mine pentru a stabili o conexiune cu alţii, deoarece acestea sunt adesea foarte fericit să împărtăşească suferinţa lor sau bucurie cu 'Dalai Lama,""Sfinţia Sa Dalai Lama."" El a râs din nou, a face lumina de titlul său. "Oricum, ma simt acest sentiment de conexiune, de partajare, cu mulţi oameni. De exemplu, în trecut, dacă m-am simţit dezamăgit sau nefericit cu politica guvernului Tibetan sau am fost în cauză cu alte probleme, chiar şi ameninţarea de invazia chineză, atunci aş reveni la meu camere şi împărtăşesc această cu persoana care mătură podeaua. La un punct de vedere ar putea părea destul de prost la unele că Dalai Lama, Şeful guvernului Tibetan, se confruntă cu unele probleme internaţionale sau naţionale, partajaţi-le cu o măturătoare." Rîse din nou. "Dar personal cred

că este foarte util, deoarece atunci alte persoane participă şi ne pot confrunta cu problema sau suferă împreună."

EXTINDEREA DEFINIŢIEI NOASTRE DE INTIMITATE

Practic toţi cercetătorii în domeniul relatiilor umane sunt de acord că intimitatea este esenţială pentru existenţa noastră. Influente psihanalist britanic John Bowlby a scris că "intim atașările la alte fiinţe umane sunt hub-ul in jurul careia se invarte in viata unei persoane... Din aceste ataşări intim o persoana atrage puterea lui şi bucurie de viaţă şi, prin ceea ce el contribuie, el dă puterea şi bucuria altora. Acestea sunt aspecte despre care ştiinţa curent şi înţelepciunea tradiţionale sunt la una." Este clar că intimitatea promovează atât fizică şi bunăstarea psihologică. Privind beneficiile pentru sănătate ale relaţiile intime, cercetători medicale au constatat că persoanele care au prieteniile, persoane pe care ei pot apela la afirmare, empatie şi afecţiunea, sunt mult mai probabil să supravieţuiască probleme de sanatate cum ar fi atacuri de cord şi intervenţii chirurgicale majore şi sunt mai puţin susceptibile de a dezvolta boli precum cancer şi infecţii respiratorii. De exemplu, un studiu de peste o mie de pacienti de inima la Duke University Centrul Medical a constatat că cei care nu aveau un soţ sau închide confident au fost de trei ori mai susceptibile de a muri în termen de cinci ani de la diagnosticul de boală de inimă ca cei care s-au căsătorit sau a avut un prieten apropiat. Un alt studiu de mii de locuitori în comitatul Alameda, California, pe o perioadă de nouă ani a arătat că cei cu sprijinul mai socială şi relaţiile intime au rate mai mici de moartea generală şi rate mai mici de cancer. Şi un studiu la Universitatea din Nebraska Şcoala de Medicină a câteva sute de persoane în vârstă a constatat că cei cu o relaţie intimă a avut mai bine funcţia imunitar şi niveluri mai mici de colesterol. Pe parcursul ultimii ani au existat cel puţin o jumătate de duzină investigaţiile masive efectuate de un număr

de diferite cercetătorii uita la relaţia dintre intimitate şi sănătate. După intervievarea mii de oameni, anchetatorii diferite toate par să au ajuns la aceeaşi concluzie: aproape de relaţii a face, de fapt, promovarea sănătăţii. Intimitatea este la fel de important in mentinerea sanatatii emotionale. Psihanalist şi filozof social Erich Fromm a susţinut că frica cele mai de bază a omenirii este ameninţarea de a fi separaţi de alţi oameni. El a crezut că experienţa de separare, primul întâlnit în fază incipientă, este sursa de toate anxietate în viaţa omului. John Bowlby a fost de acord, citând o afacere bună de dovezi experimentale şi de cercetare pentru a sprijini ideea că separarea de una pe îngrijitorii — de obicei mama sau tata — în timpul a doua parte a primului an de viaţă, în mod inevitabil creează frica şi tristeţea în copii. El a simţit că separarea şi pierderea interpersonale sunt la rădăcinile foarte experienţele umane de frica, tristeţe şi durere. Deci, având în vedere importanţa vitală a intimitate, cum am stabilit despre realizarea intimitate în viaţa noastră de zi cu zi? În urma abordarea lui Dalai Lama a subliniat în ultima secţiune, s-ar părea rezonabilă pentru a începe cu procesul de învăţare-cu înţelegerea ce intimitate este, caută o definiție funcţional şi modelul de intimitate. În căutarea pentru ştiinţă pentru raspuns, cu toate acestea, se pare că, în ciuda acordului universală printre cercetatorii despre importanţa de intimitate, care pare a fi în cazul în care acordul se încheie. Probabil caracteristica cea mai izbitoare a chiar şi o sumară revizuire a studiilor diverse intimitate este diversitatea largă de definiţii şi teorii despre este exact ceea ce intimitate. Cele mai beton capăt al spectrului este autorul Desmond Morris, care scrie despre intimitatea din perspectiva de un zoolog instruiţi în etologie. În cartea sa, comportamentul intim, Morris defineşte intimitate: "a fi intim înseamnă să fie aproape... În termenii mei, actul de intimitate apare ori de câte ori doi indivizi intră în contact corporale." După definirea intimitate în contact pur fizic, el apoi continuă să exploreze nenumărate moduri in care oamenii vin în contact

fizic cu un altul, la un pat simplu pe spate pentru a imbratisa sexuale cele mai erotice. El vede touch ca vehicul prin care putem confort una de alta şi sunt mângâiat, prin îmbrăţişări sau cleme de mână şi, atunci când aceste căi nu sunt disponibile pentru noi, mai indirectă înseamnă de contact fizic, cum ar fi o manichiură. El chiar teoretizeaza că contacte fizice avem cu obiecte din mediul înconjurător, de ţigări la bijuterii pentru paturi de apă, acţionează ca înlocuitori pentru intimitate. Cei mai mulţi investigatori nu sunt atât de beton în definiţiile lor de intimitate, de acord că intimitatea este apropierea de mai mult decât doar fizic. Uita la rădăcină de intimitate cuvântul, de intima Latină sensul "interior" sau "intime", ei au cele mai multe ori Aboneaza-te la o definiţie mai largă, cum ar fi cea oferite de Dr. Dan McAdams, autorul mai multor cărţi pe această temă de intimitate: "dorinţa de intimitate este dorinţa de a împărtăşi unul mai intim de sine cu altul". Dar definiţiile de intimitate nu se opresc aici. La capătul opus al spectrului de Desmond Morris sta experţi precum Tatăl/fiu psihiatru echipa, Drs. Thomas Patrick Malone şi Patrick Thomas Malone. În cartea lor, arta de intimitate, acestea definesc intimitate ca "experienţa de conectivitate." Înţelegerea lor de intimitate începe cu o examinare aprofundată a noastră "conectivitate" cu alte persoane, însă ei nu, cu toate acestea, conceptul lor de intimitate pentru a relatiilor umane. Definiţia lor este atât de larg, de fapt, că acesta include relaţia noastră cu obiecte neînsufleţite — copaci, stele, şi chiar şi spaţiu. Conceptele de forma cea mai ideală de intimitate, de asemenea, varia în întreaga lume şi istorie. Romantic noţiunea de faptul că "o persoană specială" cu care avem o relatie intima pasionala este un produs de timpul şi cultura noastră. Dar acest model de intimitate nu este universal acceptată printre toate culturile. De exemplu, japonezii par să se bazeze mai mult pe prieteniile pentru a obţine intimitate, întrucât americanii să caute mai mult în relatii romantice cu prietenul, prietena, sau soţ. Observând acest lucru, unii cercetători au sugerat că asiatici, care tind să

fie mai puţin concentrat pe sentimentele personale precum pasiune şi sunt mai preocupate de aspectele practice ale sociale ataşamente par mai puţin vulnerabile la fel de deziluzie care duce la prăbuşirea relaţii. În plus faţă de variaţii între culturi, concepte de intimitate au schimbat, de asemenea, în mod dramatic în timp. În America colonială, nivelul de intimitate fizică şi de proximitate a fost în general mai mare decât este astăzi, ca strainii de familie şi chiar comun de spaţii de aproape şi dormit împreună într-o cameră şi folosit o cameră comună pentru scăldat, mâncând, şi de dormit. Dar nivelul obişnuite de comunicare dintre soţi a fost destul de formale standardele de azi — nu mult diferită de mod cunoscuţi sau vecinii a vorbit unul de altul. Doar cu un secol mai târziu, dragoste şi de căsătorie a devenit foarte romantizate şi auto-divulgarea intim era de aşteptat să fie un ingredient în orice parteneriat iubitoare. Idei de ceea ce este considerat a fi comportamentul privat şi intimă, de asemenea, s-au schimbat în timp. În al XVI-lea Germania, de exemplu, un nou sot si sotie au fost de aşteptat pentru a împlini căsătoria lor pe un pat de martori care ar valida căsătoria. Cum persoanele exprima emotiile lor, de asemenea, a schimbat. În Evul mediu s-a considerat normal pentru a exprima public o gamă largă de sentimente cu mare intensitate şi sinceritate — bucurie, furie, teama, pietate si chiar placere la torturarea şi uciderea duşmani. Extreme de râs isteric, plângând pasionat şi furie violente au fost exprimate mult mai mult decât ar fi acceptat în societatea noastră. Dar expresia banal de emoţii şi sentimente în care societatea exclus conceptul de intimitate emotionala; în cazul în care unul este de a afişa toate emoţiile în mod deschis şi fără discriminare, atunci nu sunt nici sentimente privat stânga pentru a exprima la câteva speciale. În mod evident, noţiunile ne ia pentru acordate despre intimitatea nu sunt universale. Ei schimba în timp şi sunt adesea în formă de condiţiile economice, sociale şi culturale. Şi este uşor de a deveni confuz de varietatea de diferite definiţii occidentale contemporane de intimitate — cu manifestari de la o tunsoare la

relaţia noastră cu sateliții naturali ai lui Neptun. În cazul în care nu atât de acest concediu noi în încercarea noastră de a înţelege ce intimitate este? Cred că implicaţia este clară: există o diversitate incredibil printre vieţi omeneşti, variaţii infinite printre oameni cu privire la modul în care acestea pot experimenta un sentiment de apropiere. Această realizare singur ne ofera o mare oportunitate. Aceasta înseamnă că, în acest moment avem vaste resurse de intimitate disponibile pentru noi. Intimitatea este tot în jurul nostru. Astăzi, astfel încât mulţi dintre noi sunt asupriţi de un sentiment de ceva lipseşte în viaţa noastră, intens suferă de o lipsă de intimitate. Acest lucru este în special adevărat atunci când trecem prin perioadele inevitabil în viaţa noastră, atunci când nu suntem implicaţi într-o relaţie romantică sau când pasiunea descreşte dintr-o relaţie. Există o noţiune pe scară largă în cultura noastră că profundă intimitate este realizat cel mai bine în contextul o relatie romantica pasionat — că speciale cineva care ne-am stabilit în afară de toate celelalte. Acest lucru poate fi un punct de vedere profund limitativ, tăiere-ne de pe la alte surse potenţiale de intimitate, şi cauza de multă mizerie şi nefericirea că speciale cineva nu este acolo. Dar avem în puterea noastră de mijloacele pentru a evita acest lucru; am nevoie de extinde numai cu curaj conceptul nostru de intimitate pentru a include toate celelalte forme care ne înconjoară zi de zi. Prin extinderea definiţia noastră de intimitate, vom deschide noi înşine pentru a descoperi multe noi şi care îndeplinesc la fel de moduri de a conecta cu alţii. Acest lucru ne aduce înapoi la discuţia mea iniţială de singurătate cu Dalai Lama, o discuţie de o şansă de examinare atentă a secţiunii "Matrimoniale" de un ziar local. Mă face să mă întreb. La momentul că acei oameni au fost compun anunţurile lor, luptă pentru a găsi chiar cuvintele potrivite, care ar aduce romantism în viaţa lor şi termina singurătatea, cum multe dintre aceste persoane au fost deja înconjurat de prietenii, familia sau cunoscuţii — relaţii care ar putea fi cu uşurinţă cultivate în relaţiile intime autentic şi profund

satisface? Mulţi, cred. Dacă ceea ce căutăm în viaţă este fericirea, iar intimitatea este un ingredient important de o viaţă mai fericită, atunci în mod clar are sens să efectueze viaţa noastră pe baza unui model de intimitate, care include cât mai multe forme de legătură cu alţii ca posibil. Modelul lui Dalai Lama de intimitate se bazează pe dorinţa de a deschide noi înşine pentru mulţi alţii, pentru familie, prieteni şi chiar straini, formând obligaţiuni autentice şi profunde, bazată pe umanităţii noastre comune.

Capitolul 6

APROFUNDAREA CONEXIUNII CU ALŢII

O după-amiază după prelegerea sa publică, am ajuns la Dalai Lama hotel suite pentru numirea mea de zi cu zi. Am fost câteva minute mai devreme. Un operator lunecă discret în hol se referă că Sfinţia sa a fost ocupat în o audienţă privată şi ar fi mai multe mai multe minute. Am preluat postul meu familiar în afara uşa lui suite hotel şi folosit timp pentru a revizui notele mele în curs

de pregătire pentru sesiunea noastră, încercând în acelaşi timp pentru a evita privirea suspecte de un paznic — acelaşi aspect perfectat de Grefieri magazin pentru utilizarea pe elevi de liceu loitering în jurul revistei rafturi. În câteva momente, uşa deschisă şi un cuplu de vârstă mijlocie bine îmbrăcat erau indicat afară. Au uitat familiar. Mi-am amintit că am au fost pe scurt introduse la ei câteva zile mai devreme. Mi-a spus că soţia a fost o moştenitoare bine-cunoscute şi soţul un avocat extrem de bogat, mare putere de Manhattan. La momentul introducerii am avut schimbat doar câteva cuvinte, dar au avut ambele mi-a lovit ca unbelievably arogant. Aşa cum au apărut din suita de hotel lui Dalai Lama, am remarcat o schimbare uimitoare. Plecat era modul arogant si elegant expresii, iar în locul lor au fost două feţe saturate cu sensibilitate şi emoţie. Erau ca doi copii. Fluxuri de lacrimile fugit în jos ambele feţe. Deşi efectul lui Dalai Lama pe alţii nu a fost întotdeauna atât de dramatică, am observat că invariabil alţii au răspuns să-l cu unele schimbare de emoţie. Am avut mult timp minunat capacitatea sa de a obligaţiuni cu altele, oricare ar fi lor de mers pe jos de viaţă, şi de a stabili un schimb emoţionale profunde şi semnificative.

STABILIREA EMPATIEI

În timp ce am avut vorbit de importanţa de căldură umană şi compasiune în conversaţiile noastre în Arizona, nu a fost până la câteva luni mai târziu la casa lui din Dharamsala că am avut o oportunitate de a explora relaţiile umane cu el mai în detaliu. De această dată am fost foarte dornici de a vedea dacă ne-ar putea descoperi o bază set de principii care el foloseste în interacțiunile sale cu alţii — principiile care ar putea fi aplicate pentru a îmbunătăţi orice relaţie, fie că este vorba cu strainii, familia, prietenii, sau iubitori. Dornic de a începe, am sărit drept în: "Acum, pe tema relatiilor umane... ce-ai spune este cea mai eficienta metoda sau tehnica de legătură cu ceilalţi într-un mod semnificativ, şi de a reduce conflictele cu altii?" El glared la mine pentru un moment. Nu a fost o orbire unkindly, dar a făcut să mă simt ca în cazul în care a avut doar l-am rugat să-mi dea precis compoziţia chimică a prafului de luna. După o scurtă pauză, el a răspuns, "ei bine, care se ocupă cu altii este o problemă foarte complexă. Nu există nici modul în care puteţi veni cu o formulă care ar putea rezolva toate problemele. Acesta este un pic ca de gătit. Dacă sunt de gătit o masă foarte delicios, o masă specială, atunci există diferite stadii în gătit. Va trebui să primul fierbeţi legumele separat şi apoi va trebui să se prajeste-le şi apoi vă combinaţi-le în mod special, de amestecare în condimente şi aşa mai departe. Şi în cele din urmă, rezultatul final ar fi acest produs delicios. În mod similar aici, pentru a fi abil în relaţiile cu ceilalţi, trebuie mai mulţi factori. Vă pot spune doar, "Aceasta este metoda" sau "Acest lucru este tehnica." " Nu a fost exact raspunsul m-am uitat. M-am gândit a fost evaziv şi am simţit că cu siguranţă el trebuie să aibă ceva mai concret pentru a oferi. Am apăsat: ei bine, având în vedere că nu există nici o singură soluţie pentru îmbunătăţirea relaţiilor noastre, există, probabil, unele orientări mai generale care ar putea fi util?" Dalai Lama gândit pentru o clipă înainte de a răspunde, "da. Mai devreme am vorbit de

importanţa de a se apropie de alţii cu gândul de a compasiune în minte. Care este crucial. Desigur, doar spunea cineva, "Oh, este foarte important să fie plin de compasiune; trebuie să aveţi mai mult dragoste "nu este de ajuns. O reţetă simplă ca singur nu este de gând să lucreze. Dar un mijloc eficient de predare cineva cum să fie mai cald şi plin de compasiune este de a începe prin utilizarea raţionament să educe individul despre valoarea şi beneficiile practice de compasiune, şi au, de asemenea, le reflecta asupra cum se simt atunci când cineva este un fel de a le şi aşa mai departe. Într-un sens aceasta le prime, deci va fi mai mult de un efect ca ei continua în eforturile lor de a fi mai plin de compasiune. "Acum privind diversele mijloace de a dezvolta compasiunea, cred că empatie este un factor important. Capacitatea de a aprecia alta este suferinţa. De fapt, în mod tradiţional, una dintre tehnicile budist pentru consolidarea compasiune implică imagina o situaţie în care există o fiinţă simţitoare suferinţa — de exemplu, ca o oaie cale de a fi sacrificate de măcelar. Şi apoi încercaţi să vă imaginaţi suferinta pe care oile pot fi trece printr-şi aşa mai departe..." Dalai Lama a oprit pentru un moment pentru a reflecta, absent rulează un şir de mărgele de rugăciune prin degetele. El a comentat, "aceasta are loc pentru mine că dacă am fost a face cu cineva care a fost foarte rece şi indiferenţi, atunci acest tip de tehnica nu poate fi foarte eficient. Ar fi ca şi cum aţi fost să ceară măcelar să facă această vizualizare: măcelar este deci călit, atât de folosit pentru toată chestia, că acesta nu ar avea nici un impact. Deci, de exemplu, ar fi foarte dificil de a explica şi de a utiliza această tehnică pentru unii occidentali care sunt obişnuiţi la vânătoare şi de pescuit distractiv, ca o formă de recreere..." "În acest caz," i-am sugerat, "nu este o tehnică eficientă pentru a cere un vânător să-şi imagineze suferă de prada, dar ai putea sa trezeasca sentimente de compasiune începând cu a-l vizualiza său câine de vânătoare preferat prins într-o capcană şi guiţat cu durere..." "Da, exact..." Dalai Lama a fost de acord. "Cred că în funcţie de circumstanţele unul s-ar

putea modifica că tehnica. De exemplu, persoana nu poate avea un sentiment puternic de empatie faţă de animale, dar cel puţin pot avea unele empatie faţă de un membru apropiat al familiei sau un prieten. În acest caz persoana ar putea vizualiza o situaţie în cazul în care persoana iubita este suferă sau trece printr-o situaţie tragică şi apoi Imaginaţi-vă cum el sau ea ar răspunde la faptul că, să reacţioneze la asta. Deci, o puteţi încerca să creşterea compasiune încercarea de a empatiza cu un alt sentiment sau experienţă. "Cred că empatie este important nu doar ca un mijloc de consolidare compasiune, dar cred că în general, atunci când se ocupă cu alţii pe orice nivel, dacă aveţi unele dificultăţi, este extrem de util pentru a încerca să vă puneţi în locul celeilalte persoane şi a vedea cum ar reacţiona la situaţia. Chiar dacă nu au comun experienţă cu alte persoane sau au un stil de viaţă foarte diferite, puteţi încerca să facă acest lucru prin intermediul imaginaţiei. Trebuie să fie uşor de creatie. Aceasta tehnica presupune capacitatea de a suspenda temporar insistând pe propriul punct de vedere, ci mai degrabă pentru a privi din perspectiva altei persoane, pentru a imagina ce ar fi situatia daca ai fost in pantofi, cum ar face cu acest lucru. Acest lucru vă ajută să dezvolte o conştientizare şi respect pentru altul pe sentimente, care este un factor important în reducerea conflicte şi probleme cu alte persoane. "

Interviul nostru că după-amiază a fost scurtă. Am avut fost montate în programul ocupat lui Dalai Lama în ultimul moment, si ca mai multe din conversaţiile noastre, a avut loc târziu în timpul zilei. În afara, soarele a început să setaţi, umple camera cu o lumina amăruie sumbru, peretii galben pal de cotitură un chihlimbar profundă, şi iluminarea icoane budiste în camera cu nuante bogate de aur. Însoţitor de Dalai Lama a intrat în tăcere în cameră, semnalizare la sfârşitul sesiunii noastre. Ambalaj de discuţie, l-am întrebat, "Ştiu că avem de a închide, dar aveţi orice alte cuvinte de consiliere sau metode pe care le utiliza pentru a ajuta la stabilirea empatie cu ceilalţi?" Făcându-se

ecoul cuvintele el a vorbit în Arizona mai multe luni înainte, cu o simplitate blând, el a răspuns: "ori de câte ori am întâlni oameni am întotdeauna le abordare din punctul de vedere din cele mai de bază lucrurile pe care le avem în comun. Fiecare avem un structura fizică, o minte, emotii. Toţi suntem născuţi în acelaşi mod, şi noi toţi mor. Noi toţi doresc fericire şi nu doriţi să sufere. Uita la altele din acest punct de vedere, mai degrabă decât subliniind diferenţele secundare, cum ar fi faptul că eu sunt tibetane, sau o altă culoare, religie sau contextul cultural, permite-mi să aibă un sentiment că am întâlnire cineva la fel ca mine. Mi se pare că referitoare la alţii pe că nivelul face mult mai uşor de schimb şi de a comunica cu unul pe altul." Cu asta, el a crescut, a zâmbit, împreunate mâna mea pe scurt, şi s-a retras pentru seara.

Dimineaţa următoare, am continuat discuţia noastră de acasă a lui Dalai Lama. "În Arizona am vorbit foarte mult despre importanţa de compasiune în relaţiile umane, si ieri am discutat despre rolul empatiei în îmbunătăţirea capacităţii noastre de a se referă la unul pe altul..." "Da," Dalai Lama clătină din cap. "În plus, puteţi sugera orice metode specifice suplimentare sau tehnici pentru a ajuta face o mai eficient cu alte persoane?" "Ei bine, după cum am menţionat ieri, nu există nici o cale pe care le pot veni cu una sau două tehnici simple, care pot rezolva toate problemele. Acestea fiind spuse, cu toate acestea, cred că există unele alţi factori care pot ajuta o afacere cu altele mai cu măiestrie. În primul rând, este util să înţeleagă şi să aprecieze fundal de oameni se ocupă. De asemenea, fiind mai deschişi şi cinstiţi sunt calităţile utile atunci când vine vorba de care se ocupă cu alţii." Am asteptat, dar el nu a spus nimic mai mult. "Puteţi sugera orice alte metode de îmbunătăţire a relaţiilor noastre?" Dalai Lama gandit pentru un moment. "Nu", el a râs. M-am simţit că aceste biţi speciale de consiliere erau într-adevăr prea simplist, banal. Totusi, ca care părea să fie tot a avut de

spus pe această temă, pentru moment, am apelat la alte subiecte.

În acea seară, am fost invitat la cina la Casa unor prieteni tibetane în Dharamsala. Prietenii mei aranjat o seara care sa dovedit a fi destul de plin de viaţă. Masa a fost excelenta, oferind o gamă orbitor de mâncăruri speciale şi încearcă tibetane Mo Mos, un aluat gustos carne. Ca cina purtau pe, conversaţie a devenit mult mai animat. În curând, oaspetii au fost schimbarea off-culoare povestiri despre lucrul cel mai jenant ei vreodată în timp ce beat. Oaspeţii mai multe fost invitat la Adunarea, inclusiv cateva cunoscute din Germania, soţia unui arhitect şi soţul un scriitor, autor de cărţi de o duzină. Având un interes în cărţi, am abordat autorului şi a început o conversaţie. Am întrebat despre scrierile sale. Răspunsurile sale au fost scurt şi superficial, felul bont şi standoffish. Gândire-l mai degraba neprietenos, chiar snobi, am luat o antipatie imediat să-l. Ei bine, cel puţin, am făcut o încercare de a conecta cu el, am consolat mine şi, convinsă că el a fost pur şi simplu o persoană dezagreabile, am apelat la conversaţie cu unele dintre oaspeţii mai amabil. A doua zi, am fugit într-un prieten la o cafenea în sat şi peste ceai am povestit evenimentele din seara înainte. “... Am bucurat cu adevărat toată lumea, cu excepţia Rolf, acel scriitor... El părea atât de arogant sau ceva... deci neprietenos. " "Eu l-am cunoscut de mai mulţi ani," prietenul meu a spus, "... Ştiu că el vine peste acest fel, dar este doar că el este un pic timid, un pic rezervate la început. El este într-adevăr o persoană minunată dacă tu a lua să-l cunosc..." Nu am fost convins. Prietenul meu a continuat, explică, "... chiar dacă el este un scriitor de succes, el a avut mai mult de cota sa de dificultăţile în viaţa lui. Rolf-a suferit foarte mult. Familia lui a suferit enorm la mâna de nazişti în timpul al doilea război mondial. Şi el a avut doi copii, care a fost foarte devotat, născut cu unele tulburare genetică rară, care le-a lăsat extrem fizic şi mental cu handicap. Şi în loc de a deveni

amar sau petrece viaţa joc martir, el tratate problemele sale de a ajunge la alţii şi -a petrecut mulţi ani dedică el însuşi pentru a lucra cu handicapati ca voluntar. El este într-adevăr destul de specială, dacă tu a lua să-l cunosc." Aşa cum sa dovedit, m-am întâlnit soţia lui şi Rolf din nou la sfârşitul acestei săptămâni, la o mică fâşie de câmp servind ca Aeroportul local. Am fost programate pe acelaşi zbor la Delhi, care sa dovedit a fi anulate. Următorul zbor la Delhi nu a fost pentru câteva zile, aşa că am decis să împartă o masina la Delhi, o plimbare extenuant zece ore. Biţi câteva de informaţii de fond pe care prietenul meu a avut împărtăşit cu mine s-au schimbat sentimentul meu spre Rolf, iar pe drum lung până la Delhi m-am simţit mai deschis spre el. Ca rezultat, am făcut un efort pentru a susţine o conversaţie cu el. Iniţial, modul său a rămas la fel. Dar cu doar că pic de deschidere şi persistenţa, am descoperit repede că, ca prietenul meu a spus, standoffishness lui a fost mult mai probabil din cauza timiditatea decât snobism. Ca am firea prin sweltering, prăfuit Nord ţară Indian, în mişcare tot mai adânc în conversaţie, el sa dovedit a fi un om cald, autentic, fiind şi un tovarăş de călătorie viguros. De timp am ajuns la Delhi, am realizat că sfatul lui Dalai Lama a "înţelege fundal de oameni" nu a fost ca elementare şi superficial ca acesta apărut pentru prima dată. Da, a fost simplu, probabil, dar nu simplist. Uneori este cea mai simplă şi de bază de consiliere, la fel ca avem tendinţa de a demite ca naiv, care poate fi cel mai eficient mijloc de a spori comunicarea.

Câteva zile mai târziu am fost încă în Delhi pe o escală de două zile înainte de întoarcerea acasă. Schimbarea de la linistea Dharamsala discordant, şi eram într-o stare fault. Pe lângă bat tigla căldura sufocantă, poluarea şi mulţimile, partea-plimbări mişunau cu o specie de prădător urbane dedicat Street escrocherie. Mers pe jos străzile dogoritor Delhi, un occidental, un străin, un obiectiv, abordat de o jumătate de duzină hustlers pe bloc, m-am simtit ca daca am avut "FRAIER" tatuat pe frunte

mea. A fost demoralizator. În acea dimineaţă, am căzut pentru un comun două om strada înşelătorie. Unul din parteneri împrăştiat o splotch de vopsea roşie pe pantofii mei în timp ce am fost în căutarea. Jos bloc, confederat lui, un băiat de curatarea incaltamintei în căutarea, nevinovat, vopsea a adus atenţia mea şi sa oferit să strălucească pantofii mei la obicei o rata. El a deftly stralucit pantofi în câteva minute. Când aţi terminat, el a cerut calm o suma imensa — două luni salariile pentru mulţi din Delhi. Când am ezitat, el a susţinut că care a fost preţul pe care el a citat. Am contestat din nou, şi băiatul a început să mai jos, o mulţime de desen, plâns că ca a fost refuzul de a-l achita serviciile deja prestate. Mai târziu am aflat că aceasta a fost o înşelătorie comun jucat pe unsuspecting turişti; după cerând o suma imensa, curatarea incaltamintei băiatul ridică în mod deliberat un tam-tam, desen o mulţime, cu intenţia de a storc bani de la turist de jenă şi dorinţa de a evita o scena. După-amiaza aceea am lunched cu un coleg de la Hotelul meu. Evenimentele din dimineaţa au fost uitate rapid ca ea a întrebat despre recenta mea serie de interviuri cu Dalai Lama. Am devenit absorbit într-o discuţie despre ideile lui Dalai Lama privind empatie şi importanţa de a lua o altă persoană perspectivă. După prânz, am sărit într-un taxi şi pornit pentru a vizita unor prieteni comuni. Ca și cabina tras la distanţă, gândurile mele s-a întors la curatarea incaltamintei înşelătorie în acea dimineaţă, şi ca imaginile întunecate rustled în mintea mea, sa întâmplat să arunce o privire la metru. "Stop taxi!" Am tipat. Prietenul meu a sărit la izbucnire bruscă. Şofer de taxi scowled la mine in oglinda retrovizoare, dar păstrat de conducere. "Trage peste!" Am cerut, vocea mea acum tremurat cu o urmă de isterie. Prietenul meu a apărut şocat. Taxi a oprit. Am arătat la metru, cu furie junghi la aer. "Nu reseta contorul! A fost peste douăzeci de rupii pe metru atunci când am început!" "Atât de rău, domnule," a spus el cu o indiferenţă plictisitoare, care în continuare înfuriat mine, "am uitat să resetaţi... Va reporni..." "Tu nu esti de repornirea pe nimic!" Am explodat. "Eu

sunt hrănite cu oameni încearcă să pad tarifele, conduce în jurul în cercurile sau face orice altceva puteţi să rip persoane de pe... Eu sunt doar... doar... fed sus! " Am pulverizate şi vaporii cu o intensitate elogioase. Prietenul meu sa uitat jenat. Şofer de taxi doar se uită la mine cu aceeaşi expresie sfidător găsit cele mai multe ori printre vaci sacre care strolled afară în mijlocul unei ocupat strada Delhi şi sa oprit, cu calomniile intenţia de a ţine de trafic. El sa uitat la mine, ca în cazul în care meu izbucnire a fost pur şi simplu obositor şi plictisitor. Am aruncat cateva rupii în scaunul din faţă, şi fără alte comentarii a deschis portiera pentru prietenul meu şi urmat-o afară. În câteva minute am salutat un alt taxi şi au fost pe drumul nostru din nou. Dar nu a putut să-l picătură. Aşa cum am condus prin străzile din Delhi, am continuat să plâng de modul în care "toată lumea" în Delhi a fost afară să trişeze turişti şi că am fost nimic, dar cariera. Colegul meu a ascultat în tăcere aşa cum am ranted şi raved. În cele din urmă ea a spus, "ei bine, douăzeci de rupii este doar în jur de un sfert. Ce obţine atât a lucrat?" Îmi clocotesc cu indignare pios. "Dar acesta este principiul care contează!" Am proclamat. "Nu pot vedea cum poţi fi atât de calmă despre toată chestia asta oricum atunci când se întâmplă tot timpul. Nu că te deranjez?" "Ei bine," a spus ea încet, "a făcut-o pentru un minut, dar am început să gândesc despre ceea ce ne-au vorbit despre la masa de prânz, despre Dalai Lama spunând cât de important este de a vedea lucrurile din perspectiva altuia. În timp ce au fost Noţiuni de bază a lucrat sus, am încercat să se gândească la ceea ce ar putea avea în comun cu cabdriver. Ne-am dori bune alimente pentru a mânca, a dormi bine, să se simtă bine, să fie iubit, şi aşa mai departe. Apoi, am încercat să imaginez eu ca cabdriver. Să stau într-un taxi sufocantă toată ziua, fără aer condiţionat, poate eu sunt supărat şi gelos pe bogaţi străini... şi cel mai bun mod pot veni cu pentru a încerca să facă lucrurile "echitabil", pentru a fi fericit, este de a obţine modalităţi să trişeze de oameni din banii lor. Dar Chestia e că, chiar şi atunci când funcţionează şi am stoarce cateva rupii plus din un turist

încrezători, nu îmi pot imagina că este o modalitate foarte satisfacatoare pentru a fi mai fericit sau o viaţă foarte satisfacatoare... Oricum, mai mult mi-am imaginat eu ca cabdriver, într-un fel mai puţin supărat am fost la el. Viaţa lui chiar părea trist... Adica, încă nu sunt de acord cu ceea ce a făcut şi am fost dreptul de a obţine din cabină, dar am doar nu a putut obţine lucrat suficient să-l urăsc pentru ea... " Am fost tăcut. Speriat, de fapt, la cât de puţin am avut de fapt absorbite la Dalai Lama. De atunci am început să dezvolte o apreciere a valorii practice de sfatul lui, cum ar fi "înţelegerea un alt fond," şi, desigur, am găsit lui exemple de cum a pus în aplicare aceste principii în propria viaţă pentru a fi inspirat. Dar cum m-am gândit înapoi peste seria noastră de discuţii, începând în Arizona şi acum continuând în India, am realizat că, chiar de la început interviurilor a luat un ton clinice, ca în cazul în care am fost cerându-i despre Anatomia omului, numai în acest caz, a fost a anatomiei umane mintea şi spiritul. Până în acel moment, cu toate acestea, cumva nu a avut loc la mine să se aplice ideile sale complet viaţa mea, cel puţin nu acum-am avut întotdeauna o vagă intenţie de a încerca să pună în aplicare ideile sale în viaţa mea la un moment dat în viitor, poate că atunci când am avut mai mult timp.

EXAMINAREA BAZEI CARE STA LA BAZA UNEI RELATII

Conversaţiile mele cu Dalai Lama în Arizona a început cu o discuţie despre sursele de fericire. Şi în ciuda faptului că el a ales să trăiască viaţa lui ca un călugăr, studiile au arătat că căsătoria este un factor care poate de fapt, aduce fericire — oferind intimitate şi obligaţiuni strânsă care îmbunătăţesc sănătatea şi grad de mulţumire viaţa. Au existat mai multe mii de anchete de americani şi europeni care arată că, în general, căsătorit de oameni sunt mai fericiţi şi mai mulţumiţi de viaţă decât singur sau văduv persoane — sau mai ales în comparaţie

cu oameni divorţat sau separate. Un studiu a constatat că şase din zece americani care rata căsătoria lor ca "foarte fericit", de asemenea, rata lor de viaţă ca un întreg ca "foarte fericit". În discutarea subiect de relatii umane, am crezut că de important pentru a aduce subiectul acea sursă comună de fericire. Minute înainte de o programate interviu cu Dalai Lama, am stat cu un prieten pe o terasă în aer liber de la hotel în Tucson Bucurându-se de o băutură rece. Menţionând subiecte de dragoste şi de căsătorie care a fost intenţia de a aduce în interviul meu, prietenul meu şi am în curând a început commiserating despre a fi singur. Aşa cum am vorbit, un aspect sănătos cuplu de tineri, jucători de golf poate, fericit în vacanţă pe vârf de sezon turistic, aşezat la o masă aproape de noi. Aveau aspectul de o căsătorie de gama medie — nu mai este luna de miere, probabil, dar încă tânăr şi fără îndoială în dragoste. Trebuie să fie frumos, m-am gândit. Nu mai devreme a avut au şezut jos, decât au început să ceartă. “... Am spus ne-ar fi tarziu!"femeie acuzat acidly, vocea ei surprinzător husky, rasp de corzile vocale murate de ani de fumul de tigara si alcool. "Acum abia avem suficient timp pentru a mânca. Eu nu pot bucura chiar şi mâncarea mea!" "... dacă nu ia atât de mult pentru a obţine gata..." om împuşcat înapoi în mod automat, în tonuri mai liniştită, dar fiecare silabă încărcat cu supărare şi ostilitate. Rebuttal. "Am fost gata de o jumătate de oră în urmă. Tu esti cel care a trebuit să termine citind cartea..." Şi l-am dus. Acesta nu a opri. Ca dramaturg grec Euripide a spus, "căsători, şi se poate merge bine. Dar atunci când o căsătorie nu reuşeşte, atunci cei care se căsătoresc live la acasă în iad." Argumentul, rapid escaladarea, pune un final rapid la Prohodul noastre despre singură viaţă. Prietenul meu doar laminate la ochii lui şi, citând o linie din Seinfeld, a spus, "Oh, da! Vreau să se căsătorească real în curând!"

Doar momente înainte, am avut fiecare intenţia de a începe sesiunea noastră de solicitarea lui Dalai Lama opinia despre bucuriile şi virtuţile de dragoste şi de căsătorie. În schimb, am

intrat lui suite hotel şi aproape înainte de şedinţa în jos, a întrebat, "ce crezi că conflictele par să apară atât de des în căsătoriile?" "Atunci când se ocupă de conflictele, desigur l poate fi destul de complexe,", a explicat Dalai Lama. "Poate fi mai mulţi factori implicaţi. Deci, atunci când este vorba de încercarea de a înţelege relaţia probleme, prima etapă în acest proces implică în mod deliberat să reflecte pe care stau la baza natura şi baza de această relaţie. "Deci, în primul rând, trebuie să recunosc că există diferite tipuri de relaţii şi să înţeleagă diferenţele dintre ele. De exemplu, lăsând la o parte problema de căsătorie pentru un moment, chiar şi în cadrul obişnuit prieteniile putem recunoaşte că există diferite tipuri de prietenie. Unele prieteniile se bazează pe avere, putere sau poziţia. În aceste cazuri prietenia ta continuă, atâta timp cât ta putere, bogăţie sau poziţie este susţinută. Odată ce aceste motive nu mai sunt acolo, apoi prietenia va începe, de asemenea, să dispară. Pe de altă parte, există un alt fel de prietenie. Prieteniile bazate nu pe considerente de bogăţie, putere şi poziţie, ci mai degrabă pe adevăratul sentiment uman, un sentiment de apropiere în care este un sentiment de partajare şi de conectare. Acest tip de prietenie este ceea ce eu numesc autentic prietenie pentru că ea nu ar fi afectate de starea individuale pe avere, poziţia sau putere, dacă acesta este în creştere sau dacă acesta este în scădere. Factorul care sustine un autentic prietenie este un sentiment de afecţiune. Dacă lipsa de asta, atunci nu va fi capabil să susţină o prietenie adevărată. Desigur, am menţionat acest lucru înainte şi toate acest lucru este foarte evident, dar dacă se execută în probleme de relatie, adesea este foarte util să pur şi simplu sta înapoi şi să reflecte pe baza acestei relaţii. "În acelaşi mod, dacă cineva se execută în probleme cu soţul/soţia lui sau a ei, poate fi util să se uite la baza care stau la baza relaţiei. De exemplu, veţi găsi de multe ori relaţii foarte mult bazate pe atractia sexuala imediată. Atunci când un cuplu doar s-a întîlnit, văzut reciproc doar câteva ocazii, sunt nebuneşte în dragoste şi foarte fericit,

"el a râs,"dar orice decizie despre căsătorie la acea clipă ar fi foarte şubredă. Doar ca unul poate deveni, în unele sens, nebun de puterea de furie intensă sau ura, este de asemenea posibilă pentru un individ de a deveni în unele sens nebun de puterea de pasiune sau pofta. Şi, uneori, s-ar putea găsi chiar şi situaţii în care o persoană ar putea simţi, "Oh, prietenul sau prietena meu nu este cu adevărat o persoană bună, nu un kind persoană, dar încă mai simt atras de el sau ea." Deci o relaţie care se bazează pe acea atractie iniţială este foarte fiabile, foarte instabil, deoarece se bazează foarte mult pe fenomene temporare. Acest sentiment este foarte scurtă a trăit, după ceva timp, că va merge atât de." El a rupt degetele. "Aşa ar trebui să fie mai mult de o surpriză în cazul în care acest tip de relaţie se execută în necaz, şi o căsătorie bazează pe faptul că în cele din urmă va rula în probleme... Dar ce părere ai?" "Da, eu ar fi de acord cu tine pe faptul că," am răspuns. "Se pare că în orice relaţie, cele cele mai arzătoare, pasiunea iniţială în cele din urmă se raceste. Unele de cercetare a arătat că cei care au în vedere iniţial pasiunea şi romantism ca esenţială pentru relaţia lor poate ajunge divorţaţi sau deziluzionat. Un sociale psiholog, Ellen Berscheid, la Universitatea din Minnesota, cred, uitat la această problemă şi a concluzionat că eşecul de a aprecia limitat timp de înjumătățire de dragoste pasionala poate doom-o relaţie. Ea si colegii ei simţit că creşterea ratele de divorţ în ultimii douăzeci de ani este parţial legată de importanța sporită oameni locul intens pozitiv experienţe emoţionale în viaţa lor-experienţe ca dragostea romantica. Dar o problemă este că aceste tipuri de experienţe poate fi deosebit de dificil să susţină peste timp..." "Acest lucru pare foarte adevărat,", a spus el. "Deci, atunci când se ocupă cu probleme de relatie puteţi vedea importanţa extraordinară examinarea şi înţelegerea naturii care stau la baza relaţiei."Acum, în timp ce unele relatii bazate pe atractia sexuala imediată, puteţi avea alte tipuri de relatii, pe de altă parte, în care persoana în stare rece de minte va da seama că fizic vorbind, ca aspect, meu prietenul sau prietena nu poate

fi că atractiv, dar el sau ea este cu adevărat o persoană bună, un fel, blând persoana. O relaţie care este construit pe care se formeaza un fel de o obligaţiune care este mai lungă durată, pentru că există un fel de autentic de comunicare la un nivel foarte umane şi de personal între cei doi..." Dalai Lama în pauză pentru un moment ca în cazul în care preocupat de problema peste, apoi a adăugat, "Desigur, trebuie să clar că o poate avea o relaţie bună, sănătoasă, care include atracţie sexuală ca o componentă. Deci, se pare, Deci, că pot exista doua tipuri principale de relații bazate pe atractia sexuala. Un tip este bazat pe pura dorinta sexuala. În acest caz motivul sau impulsul din spatele obligaţiuni este într-adevăr satisfacţia doar temporar, satisfacţii imediate. În acest tip de relaţie, indivizii sunt referitoare la fiecare alte nu atât de mult ca oamenii ci mai degrabă ca obiecte. Acest tip de relaţii nu este foarte sunet. Dacă relaţia se bazează numai pe dorinţa sexuală, fără o componentă de respect reciproc, apoi relaţia devine aproape ca prostitutia, în care nici una din părţi are respect pentru alte. O relaţie construit în primul rând pe sexuale dorinta este ca o casa construita pe o fundatie de gheaţă; de îndată ce gheata se topeste, se prăbuşeşte clădirii. "Cu toate acestea, există un al doilea tip de relaţie care se bazează, de asemenea, atractie sexuala, dar în care atracţie fizică nu este baza predominantă a relaţiei. În acest al doilea tip de relaţie este o apreciere care stau la baza valorii a altă persoană pe baza ta sentimentul că cealaltă persoană este de natură, frumos şi blând, şi vă acorda respect şi demnitate pentru că alte individuale. Orice relaţie care se bazează pe faptul că va fi mult mai lungă durată şi de încredere. Este mai adecvat. Şi pentru a stabili acest tip de relaţie, este crucial să petreacă suficient timp să se cunoască reciproc într-un sens adevărat, să ştie fiecare alte caracteristici de bază. "Prin urmare, atunci când prietenii mei mă întreabă despre căsătoria lor, de obicei, întreb cât de mult le-am cunoscut reciproc. Dacă ei spun câteva luni, apoi am, de obicei, spune, "Oh, acest lucru este prea scurt." Dacă ei spun cativa

ani, apoi se pare a fi mai bine. Acum nu numai ei ştiu fata celuilalt sau aspectul, dar, cred, mai profund natura şi alte persoane..." "Care este un fel de ca Mark Twain citat că" nici un barbat sau o femeie nu stie ce iubirea perfectă este până când au fost căsătorit cu un sfert de secol... " Dalai Lama clătină din cap şi a continuat, "da... Deci, cred că multe probleme apar pur şi simplu din cauza timpului insuficient să cunoască reciproc. Oricum, cred că în cazul în care unul este încercarea de a construi o relaţie cu adevărat satisfăcătoare, cel mai bun mod de a realiza acest lucru este de a ajunge să cunoască mai profund natura a persoanei şi se referă la ea sau el la acest nivel, în loc de doar pe baza caracteristicilor superficiale. Şi în acest tip de relaţie există un rol pentru compasiunea autentică. "Acum, am auzit multe persoane pretind că mariajul lor are un sens mai profund decât doar o relatie sexuala, că căsătoria implică două persoane încearcă să obligaţiuni viaţa lor împreună, cota împreună vieţii suişuri şi coborâşuri, cota de un anumit intimitate. Dacă această afirmaţie este cinstit, atunci cred că este baza buna pe care o relaţie ar trebui să fie construit. O relaţie de sunet ar trebui să includă un sentiment de responsabilitate şi angajament faţă de celălalt. Desigur, contact fizic, adecvate sau normal relaţie sexuală între câteva, poate oferi o anumită satisfacţie de faptul că ar putea avea un efect calmant asupra mintea cuiva. Dar, după toate, biologic vorbind, scopul principal al unei relaţii sexuale este reproducerea. Şi pentru a realiza cu succes că, trebuie să aveţi un sentiment de angajament faţă de urmaşi, pentru ca ele să supravieţuiască şi să prospere. Deci, dezvolta o capacitate de responsabilitate şi angajament este crucială. Fără asta, relaţia oferă doar satisfacţie temporară. Este doar pentru distracţie". El a râs, un râs, care părea să fi infuzat cu mirare la domeniul de aplicare vastă a comportamentului uman.

RELATIILE BAZATE PE DRAGOSTE

M-am simtit ciudat, vorbind despre sex şi căsătorie pentru un om, acum peste şaizeci de ani, care a fost celibatar toată viaţa lui. El nu pare o problemă să vorbesc despre aceste probleme, dar a fost un anumit detaşament la comentariile sale. În gândirea despre conversaţia noastră mai târziu că seara, a avut loc la mine că a fost încă o importantă componentă a relatii de care noi nu ar fi acoperit, şi am fost curios să aflaţi de sa ia pe această temă. Am adus-o până a doua zi. "Ieri am fost discutarea relaţii şi importanţa de bazându-o relaţie strânsă sau căsătorie mai mult decat sex," am început. "Dar, în cultura occidentală, nu este doar actul de sex fizic, dar ideea de romantism-ideea de care se încadrează în dragoste, de a fi profund în dragoste cu partenerul lui — care este văzută ca un lucru extrem de dorit. În filme, literatură şi cultură populară este un fel de exaltare a acestui tip de dragoste romantica. Care este opinia dumneavoastră acest lucru?" Fără ezitare, Dalai Lama a spus, "cred că, lăsând la o parte cum exercitarea nesfârşită dragoste romantica poate afecta noastre creşterea spirituală profundă, chiar şi din perspectiva unui mod convenţional de viaţă, idealizare a acestei dragoste romantica poate fi văzută ca o extremă. Spre deosebire de aceste relaţii bazate pe îngrijirea şi autentic afecţiunea, aceasta este o altă problemă. Ea nu poate fi văzută ca un lucru pozitiv,"a spus decisiv. "Este ceva care este bazat pe fantezie, neatins, şi, prin urmare, poate fi o sursă de frustrare. Deci, pe această bază se poate observa ca un lucru pozitiv." A existat o finalitate la tonul lui Dalai Lama, care a transmis că el nu avea nimic mai multe de spus pe acest subiect. Având în vedere accentul extraordinară societăţii noastre locuri de romantism, m-am simţit că el a fost respins nada de dragoste romantica prea uşor. Având în vedere creşterea monahale lui Dalai Lama, am presupune că el nu aprecia pe deplin bucuriile de romantism, şi interogatoriu el suplimentare despre problemele legate de pentru a romance ar fi fel de utile ca cerându-i să iasă la parcare să aruncăm o privire la o problemă am fost având cu masina mea de

transmisie. Uşor dezamăgit, am fumbled cu notele mele pentru câteva momente şi a trecut la alte subiecte.

Ce este că face dragoste atât de atrăgătoare? În căutarea la această întrebare, unul constată că Eros-romantice, sexuale, pasionat dragoste — final ecstasy, este un cocktail puternic de ingrediente culturale, biologice şi psihologice. În cultura occidentală, ideea de dragoste romantica a înflorit în ultimii două sute ani sub influenţa de romantism, o miscare care a făcut mult pentru a forma percepţia noastră asupra lumii. Romantismul a crescut ca o respingere a anterioare Iluminism, cu accentul pus pe ratiunea umana. Noua mişcare exaltat intuiţie, emotia, sentimentul şi pasiune. Acesta a subliniat importanţa lumii senzoriale, experienţă subiectivă individuale, şi tendinţa spre lumea imaginaţiei, fanteziei, căutare pentru o lume care nu este — un viitor idealizat de trecut sau utopic. Această idee a avut impact profund nu numai in arta si literatura, dar, de asemenea, în politică şi toate aspectele legate de dezvoltarea culturii occidentale moderne. Elementul cel mai imperioase de căutarea noastră de romantism este sentimentul de care se încadrează în dragoste. Forţe puternice sunt la locul de muncă de conducere noi să caute acest sentiment, mult mai mult decât pur şi simplu glorificarea dragoste romantica care ne ridica din cultura noastră. Mulţi cercetători simt că aceste forţe sunt programate în genele noastre de la naştere. Sentimentul de care se încadrează în dragoste, invariabil amestecat cu un sentiment de atractie sexuala, poate fi o componentă instinctuale genetic determinat de comportamentul de împerechere. Din punct de vedere evolutiv, locuri de muncă numărul unu a organismului este de a supravieţui, de a reproduce şi de a asigura supravieţuirea speciei. Este în interesul superior al speciei, prin urmare, dacă ne sunt programate să scadă în dragoste; cu siguranţă creste sansele ca vom colega şi reproduce. Astfel, ne-am construit mecanisme pentru a ajuta face acest lucru; ca răspuns la stimuli anumite,

creierul nostru fabricarea şi pompa afară de substanţe chimice care creează un sentiment euforic, "mare" asociat cu care se încadrează în dragoste. Şi în timp ce creierul nostru sunt marinarea în aceste substanţe chimice, că sentimentul atât copleseste ne uneori că tot ceea ce pare a fi blocat. Forţele psihologice de conducere noi să caute sentimentul de a fi în dragoste sunt ca convingătoare ca forţele biologice. La simpozion lui Platon, Socrate spune povestea a mitului de Aristofan, privind originea dragostei sexuale. Potrivit acestui mit, locuitorii originale de pe pământ au fost creaturi rotund cu patru mâini şi patru picioare şi cu spatele si laturile formand un cerc. Aceste fiinţe asexuat auto-suficiente au fost foarte arogant şi în mod repetat atacat zeilor. Pentru a pedepsi, Zeus aruncat fulgere la ei şi le-a împărţit apart. Fiecare creatura a fost acum două, fiecare jumătate de dor pentru a merge cu său jumătate. Eros, unitatea spre pasional, romantic dragoste, poate fi văzută ca această dorinţă antice pentru fuziunea cu cealaltă jumătate. Se pare a fi o nevoie umană universal, inconştient. Sentimentul implică o senzaţie care fuzionează cu celelalte, a limitelor de rupere în jos, de a deveni una cu un iubit. Psihologii numesc acest prăbuşirea graniţele ego-ul. Unii simt că acest proces este înrădăcinat în experienţa noastră de mai devreme, o încercare inconştientă a re-crea o experienţă am avut ca sugarii, o stare primara în care copilul este complet fuzionat cu însoţitor primară sau mamă. Dovezile sugerează că nou-născuților nu distinge între ele şi cu restul Universului. Ei nu au sens de identitate personală, sau cel puțin identitatea lor include mama, alţii, şi toate obiectele din mediul lor. Ei nu ştiu unde ajung şi "alte" începe. Ei lipsa de ceea ce este cunoscut ca obiect permanenţa: obiectele au nici o existenţă independentă; în cazul în care nu interacţionează cu un obiect, ca nu exista. De exemplu, dacă un copil este deţine un zgomot, copilul recunoaste rattle ca o parte din ea sau el însuşi, şi dacă rattle este luată departe şi ascunse din vedere, acesta încetează să mai existe. La naştere, creierul nu este încă complet "greu cu

fir," dar ca copilul creste si se maturizeaza creierului, interacţiune copilului cu lumea devine mai sofisticate şi copilul câştigă treptat un sentiment de identitate personală, de "mine" spre deosebire de "altul". Odata cu aceasta, se dezvoltă un sentiment de izolare şi treptat copilului se dezvoltă o conştientizare a lui sau ei propriile limite. Formarea de identitate, desigur, continuă să se dezvolte pe tot parcursul copilăriei şi adolescenţei, ca copilul vine în contact cu lumea. Oamenilor sentiment de cine sunt ei vine ca dezvoltarea reprezentări internă, format în mare parte de reflecţii de interacţiunile lor timpurii cu persoane importante în viaţa lor, şi reflecţii de rolul lor în societate în general. Treptat, identitatea personală şi structura intrapsychic devin mai complexe. Dar o parte dintre noi poate încerca încă pentru a regresa la o stare anterioară a existenţei, o stare de fericire în care este nici un sentiment de izolare, nici un sentiment de separare. Mulţi psihologi contemporani simt că experienţa timpurie "unitate" este încorporată în subconştientul nostru, şi ca un adult ea pătrunde în fanteziile noastre inconştiente şi privat. Ei cred că unirea cu cel iubit atunci când unul este "în dragoste" Ecouri experienţa de a fi fuzionat cu mama la o vârstă fragedă. Re-creează acea magie sentiment, un sentiment de atotputernicie, ca în cazul în care toate lucrurile sunt posibile. Un sentiment ca asta este greu de învins. Nu e de mirare atunci că exercitarea dragostea romantica este atât de puternic. Deci, ce este problema, şi ce Dalai Lama atât de uşor afirma că exercitarea de romantism este un lucru negativ? Am considerat problema de baza o relaţie de dragoste romantica, de Refugiindu-se în romantism ca o sursă de fericire. Un pacient fostul, David, a venit în minte. David, un arhitect peisagist de treizeci şi patru de ani, iniţial prezentat la biroul meu cu simptomele clasice de o depresie severă clinice. El a explicat că depresia sa pot au fost declanşate de unele subliniază minore legate de muncă, dar "cea mai mare parte doar un fel de venit." Am discutat despre posibilitatea de a un medicament antidepresiv, care a fost în

favoarea de, şi am instituit o încercare de un antidepresiv standard. Medicamente s-au dovedit a fi foarte eficient, şi în termen de trei săptămâni sale simptome acute îmbunătăţit şi a fost înapoi la rutina lui normală. În explorarea istoria lui, cu toate acestea, acesta nu ia mult timp să realizez că în afară de depresie acută, el, de asemenea, a suferit de distimie, o formă mai insidioase de depresie cronica calitate inferioară, care a fost prezent de mai mulţi ani. După ce a revenit la sale de depresie acută, am început să exploraţi istoria sa personală, de stabilire a Fundaţiei care ar ajuta-ne intelege dinamica psihologică internă care să fi contribuit la istoria sa de mai mulţi ani de distimie. După numai câteva sesiuni, David a intrat biroul intr-o zi intr-o dispozitie triumfător. "Mă simt mare!", a declarat el. "Nu am simţit acest bun în ani!" Reacţia mea la această veste minunata a fost imediat-l evalua posibilitatea de a o schimbare într-o fază maniacal unei tulburări de starea de spirit. Care nu a fost cazul, totuşi. "Eu sunt în dragoste!" mi-a spus. "Am întâlnit ei săptămâna trecută la un site care sunt de licitare pe. Ea este cea mai frumoasa fata pe care am vazut vreodata... Am plecat în aproape fiecare noapte această săptămână, şi, nu ştiu, este ca suntem suflete pereche-perfecte pentru fiecare alte. Doar nu cred că! Eu nu s-au datat în ultimii doi sau trei ani, şi am fost obtinerea de până la punctul că am crezut că mi-ar întâlni niciodată nimeni; apoi dintr-o dată ea a fost." David petrecut acea sesiune catalogarea toate virtuţile remarcabil de prietena lui nou. "Cred că suntem perfecte pentru fiecare alte în fiecare mod. Nu este doar un lucru sexuale Suntem interesaţi de aceleaşi lucruri, şi este înspăimântător cât de mult ne cred la fel. Desigur, eu sunt a fi realist, şi îmi dau seama că nimeni nu este perfect... Ca noaptea a deranjat-mi un pic pentru că am crezut că ea a fost Flirtul un pic cu nişte tipi la un club am fost la... dar ne-am fost băut o mulţime şi ea a fost doar distracţie. Am discutat-o după aceea şi a lucrat." David s-a întors pe săptămâna următoare pentru a informa că a decis să renunţe la terapie. "Totul se întâmplă atât de mare în viaţa mea, eu doar

nu pot vedea de ce nu este de a vorbi despre terapia," a explicat el. "Depresie meu este plecat, sunt de dormit ca un copil, eu sunt înapoi la locul de muncă face foarte bine şi eu sunt într-o relaţie de mare, că doar pare a fi tot mai bine şi mai bine. Cred că am ajuns ceva de la sesiunile noastre, dar chiar acum am doar nu pot vedea bani de buzunar pentru terapie, atunci nu este nimic "pentru a lucra." I-am spus am fost fericit, el a fost de a face atât de bine, dar îi amintea despre unele dintre probleme de familie, care ne-am început să identifice care poate au condus la istoria sa de cronică distimie. În tot acest timp, psihiatrie termeni ca "rezistenţă" şi "apărare" a început la suprafaţă în mintea mea. El nu a fost convins. "Ei bine, cei poate fi lucruri care ar putea să vreau să se uite la într-o zi," a spus el, "dar cred cu adevărat că ea a avut doar o mulţime de a face cu singurătatea, un sentiment că nu a existat cineva lipseşte, o persoană specială pe care am putea împărtăşi lucruri cu, şi acum am găsit ei." El a fost neînduplecat în dorinţa sa de a termina terapia acea zi. Am făcut aranjamente pentru medicul său de familie pentru a urmări său regim de medicaţie, petrecut sesiune de examinare şi închidere, şi am ajuns de asigurându-l că uşa mea a fost deschis în orice moment. Câteva luni mai târziu, David a revenit la biroul meu: "Am fost mizerabil," a spus cu un ton abătut. "Ultima dată când te-am văzut, lucrurile au mers atât de mare. Am crezut cu adevărat că am găsit colega mea ideala. Chiar am adus până obiectul de căsătorie. Dar se pare că mai aproape am vrut să devin, mai mult ea a tras departe. În cele din urmă, ea a rupt cu mine. Am cu adevărat deprimat, din nou, pentru câteva săptămâni după aceea. Chiar am început de asteptare ei şi agăţat doar pentru a auzi vocea ei, şi de conducere de munca ei doar pentru a vedea dacă maşina ei a fost acolo. După aproximativ o lună am luat bolnav de a face acest lucru-a fost doar atât de ridicol — cel puţin meu simptome de depresie am mai bine. Adica eu sunt mâncaţi şi încă dormit bine, fac bine la locul de muncă, şi am o mulţime de energie şi de toate, dar încă se simte ca în cazul în

care o parte din mine lipseste. E ca sunt întors la un pătrat, la fel simt ca am de ani de zile..." Am reluat terapie.

Se pare clar că ca o sursă de fericire, dragoste lasă mult de dorit. Şi poate că Dalai Lama nu a fost departe de marca în respingere a noţiunea de romantism ca bază pentru o relaţie şi descrie romantism ca doar "o fantezie... neatins," ceva nu demn de eforturile noastre. Pe o examinare mai atentă, poate că el a fost obiectiv descriind natura de romantism, mai degrabă decât oferind o judecată de valoare negativă colorate de anii de formare ca un calugar. Chiar şi o sursă de obiective de referinţă, cum ar fi dicţionarul, care conţine bine peste o duzină definiţii ale "romantic" şi "romantic", este din belşug iute cu fraze precum "fictive povestea," "o exagerare", "o minciună", "fanteziste sau imaginativ," "nu practic," ", fără o bază de fapt," "caracteristic sau preocupat cu idealizat amorului sau curte", şi aşa mai departe. Este evident că undeva-a lungul drumului a civilizaţiei occidentale o schimbare a avut loc. Concept vechi de Eros, cu care stau la baza sensul de a deveni unul, de fuziune cu altul, a avut pe nou sens. Romantismul a dobândit o calitate artificiale, cu arome de înşelare şi înşelăciune, calitatea pe care a condus Oscar Wilde a bleakly observa, "atunci când unul este în dragoste, unul începe întotdeauna de înşelător de sine, şi una termină întotdeauna de înşelător de alţii. Asta e ceea ce lumea solicită un romantism." Mai devreme, am explorat rolul de apropierea şi intimitatea ca o componentă importantă a fericirii umane. Nu există nici o îndoială acest lucru. Dar în cazul în care unul este în căutarea pentru satisfacerea într-o relaţie de durată, Fundaţia de această relaţie trebuie să fie solide. Este pentru acest motiv că Dalai Lama ne încurajează să examineze baza care stau la baza o relatie, ar trebui să ne aflăm într-o relaţie care va acru. Atracţie sexuală, sau chiar sentiment intens de care se încadrează în dragoste, poate juca un rol în formarea o legătură iniţial între doi oameni, pentru a le atrage împreună, dar ca un lipici bun epoxidice, acel liant iniţială trebuie să fie

amestecat cu alte ingrediente înainte de a se va învârtoşa într-o legătură durabilă. De a identifica aceste alte ingrediente, ne întoarcem din nou la abordarea lui Dalai Lama de a construi o relaţie puternică-relaţia noastră bazându-se pe calităţile de afectiune, compasiunea şi respectul reciproc ca fiinţe umane. O relaţie bazându-se pe aceste calităţi ne permite de a realiza o legătură profundă şi semnificativ nu numai cu nostru iubitul sau soţul/soţia dar şi cu prietenii, cunostintele sau străini-practic orice fiinţă umană. Deschide posibilităţi nelimitate şi oportunităţile de conectare.

Capitolul 7

VALOAREA ŞI BENEFICIILE COMPASIUNII

DEFINIREA COMPASIUNII

Conversaţiile noastre progresat, am descoperit că diavolul-un adversar de compasiune joacă un rol mult mai mare în viaţa lui Dalai Lama decât pur şi simplu un mijloc de a cultiva un sentiment de caldura si afectiune, un mijloc de a îmbunătăţi relaţia noastră cu alţii. A devenit clar, de fapt, ca un budist practica, dezvoltarea de compasiune a fost parte integrantă din calea lui spirituală. "Având în vedere importanţa pe care budism locuri pe compasiune ca o parte esenţială de dezvoltare spirituală," l-am întrebat, "poate mai clar defini ceea ce vrei să spui prin"compasiune"?" Dalai Lama a răspuns, "compasiune pot fi aproximativ definite în termeni de o stare de spirit care este non-violentă, non-auto-vătămare şi nonaggressive. Este o atitudine mentală bazate pe dorinţa pentru alţii pentru a fi liber de suferinţa lor şi este asociat cu un sentiment de angajament, responsabilitatea şi respectul faţă de celălalt. "În discutarea definiţia de compasiune, cuvântul tibetane Est-wa, există, de asemenea, un sentiment la cuvântul a acesteia fiind o stare de spirit care pot include o dorinţă pentru lucruri bune pentru sine. În curs de compasiune, poate unul ar putea începe cu dorinţa ca sine fie liber de suferinţă, şi apoi ia acel sentiment naturale faţă de sine şi se cultiva, spori-l şi extinde-l afară o includ şi să îmbrăţişeze altora. "Acum, atunci când oamenii vorbesc de compasiune, cred că adesea există un pericol de confuze compasiune cu ataşament. Aşa că atunci când vom discuta despre compasiune, noi trebuie să facă mai întâi o distincţie între două tipuri de dragoste sau compasiune. Un fel de compasiune este o nuanţă cu ataşament — sentimentul de control cineva, sau cineva iubitoare, astfel încât această persoană va iubesc înapoi. Acest tip obişnuit de dragoste sau compasiune este destul de parţială şi părtinitoare. Şi o relaţie

bazată pe care singur este instabil. Acest tip de relaţie parţiale, pe baza perceperea şi identifică persoana ca un prieten, poate duce la o anumită ataşament emoţional şi sentiment de apropiere. Dar dacă există o uşoară schimbare în situaţia, o neînţelegere, probabil, sau dacă prietenul tău face ceva pentru a face să vă supăraţi, apoi tot de un sudden modificările proiecţia mentală; Conceptul de "prietenul meu" nu mai este acolo. Apoi veţi găsi ataşament emoţional de evaporare, şi în loc de acel sentiment de iubire şi de îngrijorare, poate avea un sentiment de ură. Deci, ca un fel de dragoste, bazate pe ataşament, poate fi strâns legate cu ură. ", Dar există un al doilea tip de compasiune care este liber de această atașare. Care este compasiunea autentică. Ca un fel de compasiune nu este atât de mult bazată pe faptul că această persoană sau că persoana este draga pentru mine. Mai degrabă, compasiunea autentică se bazează pe motivul că toate fiinţele umane au o înnăscută dorinţa de a fi fericit şi depăşi suferinţa, la fel ca mine. Şi, la fel ca mine, au drept natural să îndeplinească această aspiraţie fundamentale. Pe baza recunoaşterea această egalitate şi similitudine, va dezvolta un sentiment de afinitate şi apropierea cu alţii. Cu aceasta ca o fundaţie, puteţi simţi compasiune indiferent dacă tu Vezi alte persoana ca un prieten sau un duşman. Ea se bazează pe drepturile fundamentale ale celuilalt, mai degrabă decât propria proiectie mentale. Pe această bază, apoi, va genera iubire şi compasiune. Care este compasiunea autentică. "Deci, se poate vedea cum a face distincţia între aceste două tipuri de compasiune şi cultivarea compasiune autentic poate fi destul de important în viaţa noastră de zi cu zi. De exemplu, în căsătoria este, în general, o componentă a ataşament emoţional. Dar cred că, dacă există o componentă de compasiune autentic, de asemenea, bazate pe respect reciproc, ca două fiinţe umane, căsătorie tinde să dureze mult timp. În cazul ataşament emoţional fără compasiune, căsătoria este mai instabil şi tinde să se termine mai repede." Ideea de a dezvolta un alt fel de compasiune, o

compasiune mai universal, un fel de compasiune generice divorţat de personale senzaţie, părea ca un ordin de înalt. Întoarcerea acestuia în mintea mea, ca în cazul în care gândesc cu voce tare, l-am întrebat, "dar dragostea sau compasiune este un sentiment subiectiv. Se pare ca tonul emotionala sau sentimentul de dragoste sau compasiune acelaşi lucru ar fi dacă a fost "o nuanţă de ataşare" sau "genuine". Deci dacă persoana ar avea aceeasi emotie sau sentiment în ambele tipuri, de ce este important să se facă distincţia între cele două?" Cu un ton decisiv, Dalai Lama a răspuns: "în primul rând, cred că există o calitate diferită între sentimentul de dragoste reală, sau compasiune şi dragoste bazate pe ataşament. Nu este acelaşi sentiment. Sentimentul de compasiune autentic este mult mai puternic, mult mai larg; Acesta are o calitate foarte profund. De asemenea, autentic dragostea şi compasiunea sunt mult mai stabil, mai fiabil. De exemplu, dacă ai vedea un animal suferă intens, ca un peşte zbătându-se cu un cârlig în gura sa, vă spontan ar putea experienţă un sentiment de a nu fi capabil să suporte durerea ei. Sentimentul că nu se bazează pe o conexiune specială cu acest animal special, o senzaţie de "OH, acest animal este prietenul meu." În acest caz sunteţi bazându ta compasiune pur şi simplu pe faptul că că a fi are, de asemenea, sentiment, poate experienţă durere, şi are dreptul de a nu avea astfel dureri. Deci, acest tip de compasiune, nu amestecate cu dorinta sau ataşament, este mult mai mult sunet, şi mai durabil pe termen lung." Mutarea mai adânc în obiectul de compasiune, am continuat, "acum în exemplul dvs. de a vedea un peşte suferă intens cu un cârlig în gura sa, vă aduce un punct vital — că este asociat cu un sentiment de a nu fi capabil să suporte durerea ei." "Da", a spus Dalai Lama. "De fapt, într-un sens una ar putea defini compasiune ca sentimentul de a nu toleranţa la vederea de a suferi de alte persoane, alte simţitoare fiind pe suferinţă. Şi pentru a genera că sentimentul unul trebuie să aibă în primul rând o apreciere de gravitatea sau intensitatea de alta este suferinţa. Deci, cred că mai multe

complet o înţelege suferinţa, şi diferite tipuri de suferinta pe care le sunt supuse, mai adânc va fi nivelul de compasiune." Am ridicat întrebarea, "ei bine, apreciez faptul că o mai mare conştientizare de suferinţa celuilalt poate spori capacitatea noastră de compasiune. De fapt, prin definiţie, compasiune implică deschiderea sine suferinţei altuia. Schimbul de un alt suferă. Dar este o întrebare mai mult de bază: de ce ne-ar dori să ia pe alta pe care suferă când noi chiar nu vreau propriul nostru? Adica, majoritatea dintre noi mergem la lungimi de mare pentru a evita propria noastră durere şi suferinţă, chiar până la punctul de a lua droguri şi aşa mai departe. De ce ar apoi în mod deliberat luăm suferinţa altcuiva?" Fără ezitare, Dalai Lama a răspuns, "mă simt că nu există o diferenţă semnificativă între propria suferinţă şi suferinţă ar putea experienţă într-un stat plin de compasiune, în care te ia pe tine şi accesul altor oameni suferă — o diferenţă calitativă." El a întrerupt, şi apoi ca în cazul în care fără efort direcţionarea în funcţie de propriul meu sentimente în acest moment, a continuat el, "atunci când crezi despre propria suferinta, există un sentiment de a fi complet copleşit. Există un sentiment de a fi împovăraţi, de fiind presat în ceva-un sentiment de neajutorare. Există o tâmpenie, aproape ca în cazul în care dumneavoastră facultăţi au deveni amortit. "Acum, în generarea de compasiune, atunci când sunt luaţi pe suferinţa altuia, vă poate, de asemenea, iniţial experienţă un anumit grad de disconfort, un sentiment de non-neatentie sau nu toleranţa. Dar în cazul de compasiune, sentimentul este mult diferit; la baza sentimentul incomod este un nivel foarte ridicat de vigilenţă şi determinarea pentru că sunteţi în mod voluntar si accepta în mod deliberat un alt suferă un scop mai mare. Există un sentiment de conectare şi angajament, dorinţa de a ajunge la alţii, o senzaţie de prospeţime, mai degrabă decât de tâmpenie. Acest lucru este similar cu cazul de un atlet. În timp ce în curs de training riguros, un atlet poate suferi mult — de lucru, transpiraţie, încordare. Cred că acesta poate fi destul de o

experienta durereoasa si epuizant. Dar sportivul nu văd ca pe o experienţă dureroasă. Atlet ar lua-o ca o mare realizare, o experienţă asociat cu un sentiment de bucurie. Dar în cazul în care aceeaşi persoană au fost supuse unor alte lucrări fizice care nu a fost parte a lui antrenamentului sportiv, atunci crede sportivului, "Oh, de ce au fost supuse la acest Calvar teribil?" Atât atitudini mentale face o diferenţă enormă." Aceste cateva cuvinte, vorbit cu astfel de convingere, mi-a ridicat dintr-un sentiment oprimaţi la una de un sentiment de posibilitatea de a o rezoluţie de suferinţă, a transcende suferinţă. "Ai spus că primul pas în genera ca un fel de compasiune este o apreciere de suferinţă. Dar sunt acolo orice alte budist specifice tehnici utilizate pentru a îmbunătăţi o compasiune? "Da. De exemplu în tradiţia Mahayana budism găsim două tehnici principale pentru cultivarea compasiune. Acestea sunt cunoscute ca "punct de şapte cauza-efect" metodă şi "schimb şi egalitatea de sine cu alţii." Metoda "de schimb şi egalitate" este tehnica care le veţi găsi în capitolul al optulea ghid de Shantideva pe modul Bodhisattuas de viaţă. Dar,"a spus el, uite la ceas şi să realizeze că timpul nostru a fost în criză,"cred că am va practica unele exerciţii sau meditaţii pe compasiune, în timpul discuţiilor publice mai târziu în această săptămână." Cu aceasta, el a zâmbit călduros şi a crescut pentru a termina sesiunea noastră.

VALOAREA REALA A VIEŢII UMANE

Continuând discuţia noastră de compasiune în conversaţia următoare, am început, "acum, ne-am vorbit despre importanţa de compasiune, despre credinţa ta că afecţiunea umane, căldura, prietenia, şi aşa mai departe sunt conditii absolut necesare pentru fericire. Dar eu sunt întrebam doar — să presupunem că, să spunem, un bogat om de afaceri a venit la tine şi a spus, "sfintenia ta, ai spune că caldura si compasiune sunt cruciale pentru unul pentru a fi fericit. Dar prin natura doar

nu sunt o persoană foarte caldă sau afectuos. Pentru a fi sincer eu chiar nu simt deosebit de compasiune sau altruiste. Eu tind să fie o persoană mai degrabă raţională, practic, şi, probabil, intelectuale, şi eu doar nu simt acestor tipuri de emotii. Cu toate acestea, mă simt bine despre viaţa mea, simt fericit cu viaţa mea modul în care este. Am o afacere foarte mare succes, prietenii, şi am oferi pentru soţia mea şi copii şi par să aibă o relaţie bună cu ei. Nu simţi că ceva lipseşte. Dezvolta compasiunea, altruismul, căldură, şi aşa mai departe suna frumos, dar pentru mine, ceea ce este punctul? Doar pare aşa de sentimental..."" "Mai întâi de toate," Dalai Lama a răspuns, "în cazul în care o persoană a spus că, încă ar fi îndoieli dacă persoana respectivă a fost într-adevăr fericit adânc în jos. Cred cu adevărat că compasiune oferă baza de supravieţuire umană, valoarea reală a vieţii umane, şi fără că nu există o bază bucată lipseşte. O sensibilitate profundă la sentimentele celuilalt este un element de iubire şi compasiune, şi fără ca, de exemplu, cred că ar exista probleme în capacitatea omului se referă cu soţia sa. În cazul în care persoana a avut într-adevăr această atitudine de indiferenţă faţă de suferinţa celuilalt şi sentimente, chiar dacă el a fost un miliardar, a avut o bună educaţie, nu am avut probleme cu familia sau copii apoi s-a înconjurat cu prietenii, alte bogaţi oameni de afaceri, politicieni, şi lideri ai Naţiunilor, cred că, în ciuda toate aceste lucruri pe care doar efectul de toate aceste lucruri pozitive rămâne pe suprafaţa. "Dar dacă el a continuat să menţină că el nu simt compasiune, totuşi el nu simt ceva lipseşte... atunci ar putea fi un pic dificil de a ajuta-l să înţeleagă importanţa de compasiune..." Dalai Lama a oprit vorbind pentru un moment pentru a reflecta. Lui pauze intermitentă, care a avut loc pe parcursul conversaţiile noastre, nu părea să creeze o tăcere incomode; mai degrabă, ei au fost ca o forţă gravitaţională, colectarea de o mai mare greutate şi sensul cuvintele sale când a reluat conversaţia. În cele din urmă, el a continuat, "încă, chiar dacă asta a fost cazul, există mai multe lucruri care ar putea sublinia. În primul rând, s-

ar putea vă sugerez că el reflecta propria lui experienta. El poate vedea că dacă cineva îl tratează cu compasiune şi afecţiune, apoi se face sa se simta fericit. Deci, pe baza experienţei că, aceasta ar ajuta-l dau seama că alte persoane simt, de asemenea, bine atunci când sunt afişate caldura si compasiune. De aceea, recunoscând acest fapt ar putea să-l facă mai respectuos fata de alte persoane sensibilitatea emoţională şi să-l mai înclinaţi să le dea compasiune si caldura. În acelaşi timp el s-ar descoperi că mai dai altora caldura, caldura mai mult, veţi primi. Nu cred că ar lua el foarte mult timp pentru a realiza că. Şi ca rezultat, acest lucru devine baza încrederii reciproce şi prieteniei. "Acum să presupunem că acest om a avut toate aceste facilităţi materiale, a fost de succes în viaţă, înconjurat de prieteni, financiar sigur, şi aşa mai departe. Cred că este chiar posibil ca familia şi copiii ar putea se referă la el şi experienţă un fel de mulţumire, deoarece omul este de succes şi au o mulţime de bani şi o viaţă confortabilă. Cred că este exclus ca, până la un anumit punct, chiar şi fără căldură umană sentiment si afectiune, el poate experienţă nu o senzaţie de lipsit de ceva. Dar dacă el a simţit că totul a fost OK, că nu a existat nici o cerinţă reală de a dezvolta compasiunea, aş sugera că această vizualizare este ignoranţă şi miopie. Chiar dacă se pare că alţii au fost legate de el destul de complet, în realitate ceea ce se întâmplă este că o mare parte din oamenii pe relaţia sau interacţiune cu el se bazează pe percepţia lor de-l ca o resursă de succes, bogat. Ele pot fi influenţate de bogăţia şi puterea lui şi se referă care decât persoana însuşi. Astfel încât în unele sens, deşi acestea nu pot beneficia de căldură umană şi afecţiunea de el, ei pot fi mulţumit; ele nu pot aştepta mai mult. Dar ce se întâmplă dacă averea sa a refuzat, atunci această bază a relaţiei ar slăbi. Apoi el va începe pentru a vedea efectul de a nu avea caldura şi imediat începe să sufere. "Cu toate acestea, în cazul în care oamenii au compasiune, natural că este ceva ei pot conta pe; chiar dacă au probleme economice şi de declinul lor de avere, ei încă mai au ceva de a împărtăşi cu fiinţe

umane. Economiile lumii sunt întotdeauna atât de fragilă şi ne sunt supuse pierderi atât de multe în viaţă, dar o atitudine de compasiune este ceva care ne poate purta întotdeauna cu noi." Un însoţitor de maro-îmbrăcat intrat în cameră şi turnat în tăcere ceai, ca Dalai Lama a continuat, "Desigur, în încercarea de a explica cineva importanţa de compasiune, în unele cazuri, vă ar putea fi de a face cu o persoană foarte călit, individualist şi egoist, cineva preocupat numai de propriile sale interese. Şi este chiar posibil că există oameni care nu pot avea capacitatea de a empatiza cu cineva care le place sau care poate fi aproape de ei. Dar chiar şi la astfel de oameni, este încă posibil să prezinte importanţa de compasiune şi dragoste pe motiv că este cel mai bun mod de a îndeplini lor self-interests. Ei doresc să aibă bună de sănătate, trăiesc o viaţă mai lungă, şi avea pace a mintii, fericire, si bucurie. Şi dacă acestea sunt lucruri pe care le doresc, am auzit că există dovezi ştiinţifice chiar că aceste lucruri poate fi îmbunătăţită prin sentimente de iubire şi compasiune... Dar ca medic, psihiatru, probabil ar stii mai bine despre aceste pretenţii ştiinţifice?" "Da," am fost de acord. "Eu cred că există cu siguranţă justificative dovezi ştiinţifice la spre spate sus pretenţiile despre beneficiile fizice si emotionale de compasiune stări de spirit." "Deci cred că educarea cineva despre aceste fapte şi studii ştiinţifice ar putea încuraja cu siguranţă unii oameni să cultive o stare mai plin de compasiune de minte...", a comentat Dalai Lama. "Dar cred că chiar şi în afară de aceste studii ştiinţifice, sunt alte argumente că oamenii ar putea înţelege şi aprecia din propria lor experienţă directă sau de zi cu zi. De exemplu, aţi putea punct că lipsa de compasiune duce la o anumită cruzime. Există multe exemple care indică faptul că la unele adânc nivel în jos, oamenii lipsiti de scrupule, în general, suferă de un fel de nefericirea şi nemulţumirea, oameni ca Stalin si Hitler. Astfel de oameni suferă de un fel de sâcâială sentiment de nesiguranţă şi teamă. Chiar şi atunci când acestea sunt de dormit cred că sentiment de teama rămâne... Tot ce ar putea fi foarte dificil pentru unii

oameni să înţeleagă, dar un singur lucru ai putea spune este că aceşti oameni nu au ceva care le puteţi găsi într-o persoană mai plin de compasiune, un sentiment de libertate, un sentiment de abandon, asa ca atunci cand dormi vă puteţi relaxa şi de a da drumul. Nemilos oameni nu au această experienţă. Ceva este întotdeauna captivant Există un fel de deţine pe ele, şi ei nu sunt în măsură să experienţă de acest sentiment de închirierea du-te, acel sentiment de libertate." El a întrerupt pentru un moment, absent zgarieturi capul lui, apoi a continuat, "Deşi sunt doar speculaţii, cred că dacă aţi întrebat unii dintre aceşti oameni lipsiti de scrupule,"Când ai fost mai fericit, în copilărie, când s-au îngrijit de mama ta si a avut mai mult de o apropiere cu familia ta, sau acum, atunci când aveţi mai multă putere, influenţă şi poziţie?" Cred că ei ar spune că lor de tineret a fost mult mai placuta. Cred că chiar şi Stalin a fost iubit de mama lui in copilarie. "În aducerea lui Stalin," am observat, cred că le-aţi lovit pe un exemplu perfect de ceea ce spui, consecinţele viaţă fără compasiune. Este bine cunoscut faptul că două caracteristici principale, care caracterizeaza personalitatea lui au fost cruzimea lui şi lui suspiciune. A văzut şi cruzimea ca o virtute, de fapt, şi a schimbat numele din Djugashvili Stalin, sensul "om de otel". Şi viaţa lui progresat, mai nemiloasă a devenit, mai suspecte a devenit. Suspiciune lui a fost legendarul. Lui teamă şi suspiciune de alţii în cele din urmă a condus la epurările masive şi campanii împotriva diferitelor grupuri de oameni în ţara sa, care rezultă în închisoare şi execuţia de milioane. Dar el a continuat încă pentru a vedea inamicii peste tot. Nu cu mult timp înainte de moartea sa a spus Nikita Khrushchev, "Am încredere în nimeni, nici măcar eu." În cele din urmă el chiar pornit personalul său cel mai credincios. Şi în mod clar mai nemilos şi puternic a devenit, el a fost mai nefericit. Un prieten a spus că în cele din urmă doar uman trăsătură pe care el a lăsat nefericirea sa. Şi fiica lui Svetlana descris cum el a fost chinuit de singurătate şi un gol în interiorul şi am până la punctul că el nu mai crede că oamenii au fost

susceptibile de a fi cu adevărat sincer sau inimos. "Oricum, ştiu că ar fi foarte dificil de a înţelege oameni ca Stalin şi ce au făcut lucruri oribile care au făcut. Dar unul dintre punctele de care vorbim despre este că chiar şi aceste exemple extreme de oameni lipsiti de scrupule ar putea privi înapoi de cu nostalgie pe unele dintre aspectele mai placut din copilărie, cum ar fi dragostea au primit de la mamele lor. Dar în cazul în care lasă mulţi oameni care nu au avut copilarii plăcută sau mame iubitoare? Oameni care au fost abuzaţi şi aşa mai departe? Acum, discutăm la subiect de compasiune. Pentru ca oamenii să dezvolte capacitatea de compasiune, nu credeţi că este necesar pentru a fi ridicate de către părinţi sau de îngrijire-factorii care le-a arătat caldura si afectiune?" "Da, cred că este important". El a întrerupt, abil şi automat rotative lui Rozariul între degetele şi a reflectat. "Există unele persoane care, chiar de la început, au suferit mult şi au lipsit celuilalt afectiune — astfel încât mai târziu în viaţă se pare aproape ca şi cum acestea au nici un sentiment uman, nici capacitatea de compasiune si afectiune, cei care sunt întărite şi brutală..." Dalai Lama întrerupt din nou, şi pentru câteva momente părea să reflecteze la întrebarea cu sinceritate. Ca el aplecat asupra lui ceai, chiar conturul umeri sugerat că el a fost profund în gândire. Cu toate acestea, el a arătat nici o înclinaţie pentru a continua imediat, şi am băut ceai noastre în tăcere. În cele din urmă el shrugged umeri, ca în cazul în care recunoaşte că el a avut nici o soluţie. "Deci crezi că tehnici pentru a spori empatie şi dezvolta compasiunea nu ar fi util pentru oameni cu acest tip de fundal dificil?" "Există întotdeauna diferite grade de beneficiul pe care unul ar putea primi de la practicarea diferitelor metode şi tehnici, în funcţie de împrejurările speciale,", a explicat el. "De asemenea, este posibil ca în unele cazuri aceste tehnici nu poate fi eficientă la toate..." Încercarea de a clarifica, am întrerupt "şi tehnici specifice pentru a îmbunătăţi compasiune că sunteţi referindu-se la sunt...?" "Doar ceea ce am vorbit despre. În primul rând, prin învăţare, bine înţelegerea valoarea de compasiune-acest

lucru vă oferă un sentiment de convingere si determinare. Apoi, angajarea de metode pentru a spori empatie, cum ar fi utilizarea imaginatia, creativitatea, pentru a vizualiza-te într-altul pe situaţie. Şi mai târziu în această săptămână în discuţiile publice vom discuta despre anumite exerciţii sau practici care pot efectua, cum ar fi practica de Tong-Len, care serveşte pentru a consolida ta compasiune. Dar cred că este important să ne amintim că aceste tehnici, cum ar fi practica de Tong-Len, au fost dezvoltate pentru a ajuta cât mai multe posibil, cel puţin o parte din populaţia umană. Dar nu era de aşteptat că aceste tehnici ar putea ajuta la 100 la sută de oameni, întreaga populaţie umană. "Dar principalul punct într-adevăr... Dacă vorbim despre diverse metode pentru a dezvolta compasiunea — cel mai important lucru este că oamenii fac un efort sincer pentru a dezvolta capacitatea lor de compasiune. Gradul la care de fapt va fi capabil să cultive compasiune depinde atât de multe variabile, cine poate spune? Dar dacă ei a face eforturile lor cel mai bun pentru a fi kinder, să cultive compasiune şi de a face lumea un loc mai bun, apoi la sfârşitul zilei, se poate spune, "cel puţin am făcut meu cel mai bun!" "

BENEFICIILE COMPASIUNII

În ultimii ani au existat multe studii care susţin ideea că dezvoltarea de compasiune şi altruismul are un impact pozitiv asupra sănătăţii noastre fizice şi emoţionale. Într-un experiment bine-cunoscut, de exemplu, David McClelland, un psiholog de la Universitatea Harvard, a arătat un grup de elevi un film de Mother Teresa lucru printre Calcutta pe bolnavi şi săraci. Elevii au raportat că filmul stimulat sentimentele de compasiune. După aceea, el studenţilor salivă a analizat şi a găsit o creştere în imunoglobulină-A, un anticorp care poate ajuta la lupta împotriva infecţiilor respiratorii. Într-un alt studiu realizat de James House la Universitatea din Michigan de centrul de

cercetări, cercetatori au descoperit că faci munca de voluntariat regulate, interacţionează cu ceilalţi într-un mod cald şi plin de compasiune, au crescut dramatic speranţa de viaţă, şi, probabil, ansamblu vitalitate, precum şi. Mulţi alţi cercetători în domeniul noi minte-corp medicina au demonstrat concluzii similare, documentarea că statele pozitivă de spirit poate îmbunătăţi sănătatea noastră fizică. Pe lângă efectele benefice sănătăţii fizice, există dovezi că compasiune si grijulii comportamentul contribuie la sanatatea emotionala. Studiile au arătat că ajungând pentru a ajuta pe alţii poate induce un sentiment de fericire, o minte mai calm şi mai puţin depresie. Într-un studiu de treizeci de ani de un grup de absolventi de Harvard, cercetător George Vaillant încheiate, de fapt, că adoptarea unui stil de viaţă altruiste este o componentă critică a stare bună de sănătate mintală. Un alt studiu realizat de Allan Luks, realizat, cu câteva mii de persoane care au fost în mod regulat implicaţi în activităţi de voluntariat care au ajutat alţii, a arătat că peste 90 la sută din aceşti voluntari au raportat un fel de "mare" asociate cu activitatea, caracterizat de o senzaţie de căldură, mai multă energie, şi un fel de euforie. De asemenea, au avut un sentiment distincte de calm şi îmbunătăţită după activitatea de auto-valoare. Nu numai a făcut aceste comportamente îngrijirea asigura o interacţiune care a fost punct de vedere emotional nutritiva, dar a fost, de asemenea, a constatat că acest lucru "ajutor lui calm" a fost legat de relief dintr-o varietate tulburărilor legate de stres fizic, precum şi. În timp ce dovezi ştiinţifice clar susţine poziţia lui Dalai Lama pe valoarea foarte real şi practic de compasiune, una nu trebuie să se bazeze numai pe experimentele şi sondaje pentru a confirma adevărul acestei. Putem descoperi legături strânse între grijuliu, compasiune şi fericire personală în propriile noastre vieţi şi în viaţa celor din jurul nostru. Iosif, un antreprenor de şaizeci de ani, clădire care primul întâlnit acum câţiva ani, serveşte ca o bună ilustrare a acest lucru. De treizeci de ani Iosif a mers tren sos, beneficiind de un boom de construcţie aparent nelimitate în

Arizona de a deveni un multimilionar. La sfârșitul anilor 1980, cu toate acestea, a ajuns cel mai mare accident imobiliare Arizona istorie. Iosif a fost puternic de îndatorare şi a pierdut totul. El a ajuns declararea falimentului. Problemele sale financiare creat presiuni asupra căsătoria lui, care în cele din urmă a dus la Divorţul după douăzeci şi cinci ani de căsătorie. Nu este surprinzator, Joseph nu a luat toate acest lucru foarte bine. El a inceput sa beau foarte mult. Din fericire, el a fost capabil să renunţe la în cele din urmă de băut cu ajutorul AA. Ca parte a programului lui AA el a devenit un sponsor şi ajutat alte alcoolici staţi treaz. El a descoperit că el sa bucurat de rolul său ca un sponsor, ajungând pentru a ajuta pe alţii, şi a început în alte organizaţii de voluntariat. El pune cunoştinţele sale de afaceri pentru a utiliza în a ajuta defavorizate economic. În vorbesc despre viaţa lui curent, Joseph a spus, "am proprii o afacere foarte mica de remodelare acum. Ea aduce venituri modeste, dar îmi dau seama că niciodată nu voi fi fel de bogat ca am fost o dată. Lucru amuzant este, însă, că nu vreau cu adevărat acest tip de bani din nou. Am mult prefera petrecerea mea timp de voluntariat pentru diferite grupuri, lucrul direct cu oamenii, ajutându-le cele mai bune pot. Aceste zile, primesc mai pura bucurie dintr-o singură zi decât am făcut-o într-o lună de când am fost a face "mare de bani. Eu sunt mai fericit decât am fost vreodată în viaţa mea!"

MEDITAŢIE ASUPRA COMPASIUNII

Aşa cum a promis în cursul conversaţiile noastre, adevărat pentru cuvântul său, Dalai Lama a încheiat un public discuţie în Arizona cu o meditaţie compasiune. A fost un exerciţiu simplu. Încă într-un mod puternic si elegant, el părea să rezumaţi şi să cristalizeze discuţia lui anterioare de compasiune, transformându-l într-un exerciţiu de cinci-minute formale, care a fost direct şi la obiect.

"Generarea de compasiune, începi prin a recunoaşte că nu doriţi suferinţă şi că aveţi dreptul de a avea Fericirea. Acest lucru poate fi verificat sau validate de propria experienţă. Apoi recunoaşte că alte persoane, la fel ca tine, de asemenea, nu vreau să sufere şi că au dreptul de a avea Fericirea. Deci, acest lucru devine baza vă începutul pentru a genera compasiune. "Deci... sa ne meditati la compasiune astăzi. Începe prin vizualizarea o persoană care suferă acut, cineva care este în durere sau este într-o situaţie foarte nefericită. Pentru primele trei minute de meditaţie, care reflecta individuale pe suferinţă într-un mod mai analitic-gandeste lor suferă intens şi starea nefericit de existenţa acelei persoane. După gândirea despre acea persoană suferă pentru câteva minute, apoi, încercaţi la care se referă la tine, de gândire, "acel individ are aceeaşi capacitate pentru se confruntă cu durere, bucurie, fericire, şi suferinţa că fac". Apoi, încercaţi să permită răspunsul dumneavoastră naturale să apară — un naturale, sentimentul de compasiune faţă de acea persoană. Încerca să ajungă la o concluzie: cât de mult te doresc pentru ca persoana respectivă să fie liber de suferinţă care de gândire. Şi rezolva că vă va ajuta ca persoana respectivă să fie eliberat din suferinţa lor. În cele din urmă, loc minte singur-sarcastic pe acest tip de încheierea sau Rezoluția și pentru ultimele câteva minute de a încerca de meditaţie pentru a genera pur şi simplu mintea ta într-un stat de compasiune sau iubitor."

Cu asta, Dalai Lama a presupus o postura de meditatie cu picioarele încrucişate, rămase complet imobil, ca el a practicat Meditaţia cu publicul. Tăcere puternic. Dar acolo a fost ceva destul de agitare despre şedinţa printre Adunarea în acea

dimineaţă. Îmi imaginez că chiar şi cele mai multe hardened individuale nu ar putea ajuta fiind mutat atunci când înconjurat de cincisprezece sute de oameni, fiecare dintre ele crezut de compasiune care deţine în mintea lor. După câteva minute, Dalai Lama a izbucnit într-un psalm tibetane scăzut, vocea lui adânc, melodic, uşor de rupere şi care se încadrează în tonuri care alinat, consolat.

Partea III

TRANSFORMARE SI SUFERINŢĂ

Capitolul 8

SUFERINŢA CU CARE NE CONFRUNTĂM

În timpul lui Buddha, o femeie pe nume Kisagotami a suferit moartea singurului copil. Imposibilitatea de a accepta-o, ea a fugit de la persoană la persoană, căutând un medicament pentru a restabili copilul ei la viaţă. Buddha a fost declarat a fi un astfel de medicament. Kisagotami a mers la Buddha, închină,

şi a întrebat, "Poţi face un medicament care va restabili copilul meu?" "I know de un astfel de medicament," a răspuns lui Buddha. "Dar pentru a face, eu trebuie să aibă anumite ingrediente". Uşurat, femeia a cerut, "ceea ce ingredientele aveţi nevoie?" "Adu-mi o mână de seminţe de muştar,", a spus Buddha. Femeia a promis să-şi procure aceasta pentru el, dar ca ea a fost lăsând, a adăugat el, "am nevoie de seminţe de muştar luate la o gospodărie în cazul în care nici un copil, soţ, părinte sau slujitor a murit." Femeia a fost de acord şi a început întâmplă din casă în casă în căutare de seminţe de muştar. La fiecare casa de oameni de acord să-i dea de seminţe, dar atunci când ea le-a întrebat dacă cineva a murit în că de uz casnic, ea ar putea găsi nici acasă în cazul în care moartea nu au vizitat — într-o casă o fiică, într-un alt slujitor, în altele un soţ sau mamă a murit. Kisagotami nu a fost capabil de a găsi o casă liber de suferinţă a moarte. Văzând ea nu a fost singur în durerea ei, mama drumul de copilul ei corpul neînsufleţit şi a revenit la Buddha, care a spus cu mare compasiune, "ai crezut că tu singur a pierdut un fiu; Legea de moarte este că, printre toate creaturile vii, nu este nici permanenţa."

Kisagotami pe căutare învăţat-o că nici unul viaţa fără suferinţă şi pierdere. Ea nu ar fi fost izolat pentru această nenorocire teribilă. Această înţelegere nu elimina suferinţa inevitabil care vine de la pierdere, dar reduce suferinta pe care a venit de la luptă împotriva acestui fapt trist de viaţă. Deşi durerea şi suferinţa sunt fenomene umane universale, asta nu înseamnă avem un timp de uşor le accepta. Fiinţele umane au conceput un vast repertoriu de strategii pentru evitarea sa experimenteze suferinta. Uneori folosim mijloace externe, produse chimice-izolare fonica si medicating durerea noastră emoţională cu droguri sau alcool. Avem o serie de, precum şi mecanismele interne-apărare psihologică, adesea inconştiente, care ne tampon la simt durere prea mult emoţional şi angoasa atunci când ne confruntăm cu probleme. Uneori aceste apărării

mecanisme pot fi destul de primitive, cum ar fi pur şi simplu refuză să recunoască că există o problemă. La alte ori, putem recunoaşte vag că am o problemă, dar ne cufunda într-un milion de distragere sau de divertisment pentru a evita gândesc la ea. Sau ne-ar putea folosi de proiecţie — în imposibilitatea de a accepta că avem o problemă, ne inconştient se proiecta pe alţii şi le vina pentru suferinţele noastre: "da, eu sunt mizerabile. Dar nu este de mine care a problemei; este cineva care are probleme. Dacă nu a fost pentru că şeful al naibii în mod constant să-mi dea un timp de greu [sau "partenerul meu ignorând mine" sau...], mi-ar fi bine. " Suferinţa numai pot fi evitate temporar. Dar ca o boală care este lăsată netratată (sau poate că superficial tratate cu medicamente care doar masca simptomele dar nu vindeca condiţie care stau la baza), boala invariabil festers şi se agravează. Mare de droguri sau alcool, cu siguranţă, usureaza durerea noastră pentru un timp, dar cu utilizarea în continuare, daune fizice la corpurile noastre şi deteriorarea sociale viaţa noastră poate provoca suferinţă mai mult decât nemulţumirea difuze sau acută durere emotionala care ne-au condus la aceste substanţe în primul rând. Apărare psihologică internă ca negarea sau reprimarea pot scut şi proteja-ne de sentimentul de durere un pic mai mult, dar încă nu face să dispară suferinţa. Randall pierdut tatal la cancer un pic peste un an în urmă. El a fost destul de aproape tatălui său, şi în timp, toată lumea a fost surprins de cât de bine a fost de a lua moartea. "Desigur sunt trist", a explicat într-un ton stoic. "Dar chiar sunt bine. Voi dor de el, dar viata merge mai departe. Si oricum, nu se concentreze pe el lipseşte chiar acum; Trebuie să aranjaţi înmormântare şi să aibă grijă de averea sa pentru mama mea... Dar voi fi bine,"el a asigurat toată lumea. Un an mai târziu, cu toate acestea, la scurt timp după aniversarea de moartea tatălui său, Randall a început să spirală într-o depresie severă. El a venit să mă vadă şi a explicat, "Eu doar nu pot înţelege ce este cauza aceasta depresie. Totul pare a fi merge bine acum. Nu se poate moartea tatălui meu; a murit peste un

an în urmă, şi am ajuns deja la termeni cu moartea." Cu foarte puţin terapia a devenit clar, totuşi, că în luptă pentru a menţine o domnie strans pe emoţiile sale, pentru a "fi puternic," el a avut niciodată pe deplin tratate cu sentimentele sale de pierdere şi durere. Aceste sentimente au continuat să crească până în cele din urmă se manifestă ca o depresie copleşitoare care a fost forţat să se ocupe. În cazul Randall pe, depresia sa ridicat destul de rapid ca ne-am concentrat pe durere şi sentimente de pierdere, şi el a fost capabil să se confrunte şi experimenta durerea lui. Uneori, cu toate acestea, strategiile noastre de inconştient, pentru a evita se confruntă cu problemele noastre sunt mai adânc-aşezat — profund înrădăcinat mecanisme de coping care poate deveni integrate în personalitatea noastră şi sunt greu pentru a extrage. Majoritatea dintre noi ştiu un prieten, cunoştinţă sau membru de familie, de exemplu, care evită problemele de proiectarea pe alţii şi le vina — acuza pe alţii de a avea defecte care, de fapt, sunt lui sau ei. Acest lucru cu siguranţă nu este o metodă eficientă de a elimina problemele, cu toate acestea, şi multe dintre aceste persoane sunt condamnaţi la o viaţă de nefericire, atâta timp cât ei continuă în acel model.

Dalai Lama detaliate abordarea sa de a suferinţe umane-o abordare care în cele din urmă include o credinţă în posibilitatea de a libertatea de suferinţă, dar începe cu acceptarea suferă ca un fapt natural al existenţei umane, şi curaj se confruntă cu problemele noastre-on.

În viaţa noastră de zi cu zi probleme sunt obligate să apară. Cele mai mari probleme în vieţile noastre sunt cele care inevitabil trebuie să ne confruntăm, cum ar fi limită de vârstă, boală şi moarte. Încercarea de a evita probleme sau pur şi simplu nu gândire despre ele noastre poate oferi un ajutor temporar, dar cred că există o mai bună abordare. Dacă vă

confrunta direct suferinţa dumneavoastră, va fi o poziţie mai bună pentru a aprecia profunzimea şi natura problemei. Dacă sunteţi într-o luptă, atâta timp cât vă rămân ignoranţi de starea şi capacitatea de luptă a inamicului, va fi total nepregătiţi şi paralizat de frica. Cu toate acestea, dacă ştiţi capacitatea de luptă a adversarilor, ce fel de arme au şi aşa mai departe, atunci sunteţi într-o poziţie mult mai bine când se angajeze în război. În acelaşi mod, în cazul în care să se confrunte cu problemele tale, mai degrabă decât a evita-le, vă va fi într-o poziţie mai bună de a face cu ei." Această abordare la una pe probleme a fost în mod clar rezonabil, dar apăsarea problema un pic mai departe, l-am întrebat, "da, dar ce se întâmplă dacă vă direct se confrunte cu o problemă, şi aflaţi că nu există nici o soluţie? Asta e destul de greu pentru a face faţă." "Dar cred că este mai bine să se confruntă cu el", el a răspuns cu un spirit de arte martiale. "De exemplu, să ia în considerare lucruri ca limită de vârstă şi deces ca negativ, nedorite, şi pur şi simplu încercaţi să uitaţi despre ele. Dar în cele din urmă aceste lucruri vor veni oricum. Şi dacă le-am evitat de gândire despre aceste lucruri, când vine ziua ca oricare din aceste evenimente apar, acesta va veni ca un şoc cauzează o nelinişte mentală insuportabilă. Cu toate acestea, dacă vă petrece ceva timp de gândire despre bătrâneţe, deces, şi aceste lucruri alte nefericite, mintea ta va fi mult mai stabil când aceste lucruri se întâmplă ca ai deja să se familiarizeze cu aceste probleme şi tipurile de suferinţă şi au anticipat că va avea loc. "De aceea cred că poate fi util să te pregăteşti înainte de timp de te familiarizarea cu tipurile de suferinţă care pot apărea. Pentru a folosi analogie luptă din nou, reflectând suferă ar putea fi văzută ca un exerciţiu militar. Oameni care au auzit niciodată de război, tunuri, bombe, şi aşa mai departe ar putea leşin dacă a trebuit să merg în luptă. Dar prin exerciții militare vă ar putea familiariza mintea ta cu ce s-ar putea să apară, astfel încât în cazul în care un război a izbucnit, nu ar fi atât de tare pe tine." "Ei bine, pot vedea cum ne familiarizarea cu tipurile de suferinţă ne-ar putea întâmpina ar

avea unele de valoare în reducerea fricii şi teamă, dar încă mai pare că uneori anumite dileme prezenta nicio opţiune, ci posibilitatea de a suferi. Cum putem evita griji în aceste împrejurări?" "O dilema cum ar fi?" M-am oprit pentru a lua în considerare. "Ei bine, hai sa spunem, de exemplu, că o femeie este gravidă, şi ei fac o amniocenteza sau ecografia si afla ca copilul va avea un defect de naştere semnificative. Ei descoperă că copilul va avea unele extreme handicapul fizic sau mental. Deci, evident, femeia este umplut cu anxietate, deoarece ea nu ştie ce să facă. Ea poate alege să facă ceva despre situaţia şi de a lua un avort, pentru a salva copilul la o viaţă de suferinţă, dar atunci ea va experimenta un sentiment de mare pierdere şi durere şi, probabil, ea va experimenta, de asemenea, alte sentimente precum vinovăţie. Sau ea poate alege pentru a lasa natura ia cursul şi au copilul. Dar apoi, ea poate fi confruntat cu o durată de viaţă de dificultăţi şi suferinţe pentru ea şi copilul". Dalai Lama a ascultat cu atenţie ca am vorbit. Cu un ton oarecum nostalgic, a replicat el, "dacă unul se apropie de aceste probleme din Vest sau perspectiva budiste, aceste tipuri de dileme sunt foarte greu, foarte greu. Acum vă exemplu cu privire la decizia de a abandona fătului cu un defect de naştere-nimeni nu stie ce ar fi mai bine pe termen lung. Chiar dacă un copil este nascut cu un defect, poate pe termen lung ar fi mai bine pentru mama sau familia sau copilul în sine. Dar, de asemenea, există posibilitatea ca luând în considerare consecinţele pe termen lung, este mai bine pentru a abandona; poate că ar putea fi mai pozitiv pe termen lung. Dar apoi Cine decide? Este foarte dificil. Chiar şi din punct de vedere budist, ca un fel de judecata este dincolo de capacitatea noastră raţională." El a oprit, apoi a adăugat, "cred că, deşi, ca fundal şi convingerile lor ar juca un rol în modul în care anumite persoane ar putea răspunde la acest tip de situaţie dificilă..." Ne-am aşezat în tăcere. Clătinînd din cap, el în cele din urmă a spus, "de reflectând pe tipurile de suferinţă care ne sunt supuse, puteţi mental pregăti pentru aceste lucruri înainte de timp la un

anumit grad, amintindu-vă despre faptul că vă poate veni peste aceste tipuri de situaţii interumane în viaţa ta. Astfel încât vă puteţi pregăti mental. Dar tu nu trebuie să uităm faptul că acest lucru nu a atenua situaţia. Aceasta poate ajuta mental face faţă cu ea, reduce frica şi aşa mai departe, dar a atenua nu problema în sine. De exemplu, dacă un copil cu un defect de naştere este de gând să se nască, indiferent de cât de mult ai crezut despre el înainte de timp, încă trebuie să găsească o cale să-l ocupe. Deci acest lucru este încă dificil." Ca el a spus acest lucru a fost o notă de tristeţe în glas — mai mult decât o notă, probabil o coardă. Dar melodia care stau la baza nu a fost una de inutilitate. Pentru un minut plin, Dalai Lama a oprit vorbind din nou, uitîndu fereastră ca în cazul în care căutaţi pe lume, la mare, apoi a continuat, "nu există într-adevăr, nu evita faptul că suferinţa este parte din viata. Şi desigur avem o tendinta naturala de a displace suferinţă şi problemele noastre. Dar cred că de obicei oamenii nu Vezi însăşi natura a existenţei noastre să fie caracterizat prin suferinta..." Dalai Lama a început brusc să râdă, "adica ziua ta de oameni spun de obicei," la multi ani!, "când de fapt ziua naşterii dumneavoastră a fost naşterea de suferinţa dumneavoastră. Dar nimeni nu spune, ' ziua de naştere fericit de suferinţă! "el glumea. "În a accepta că suferinţa este parte din existenta ta de zi cu zi, ai putea începe prin examinarea factorilor care în mod normal, da naştere la sentimente de nemulţumire şi nefericirea mentale. În general vorbind, de exemplu, te simţi fericit dacă tu sau oameni aproape de tine primesc laude, faima, avere, şi alte lucruri placute. Si te simti nefericit şi nemulţumire, dacă nu atinge aceste lucruri sau dacă vă rival este primirea lor. Dacă te uiţi la ziua normală-la zi, cu toate acestea, veţi găsi de multe ori că există atât de mulţi factori şi condiţii care cauzează durere, suferinţă, şi sentimente de nemulţumire, întrucât condițiile care dau naştere la bucurie şi fericire sunt relativ rare. Acest lucru este ceva care trebuie să fie supuse, dacă ne place sau nu. Şi deoarece aceasta este realitatea existenţei noastre, atitudinea noastră faţă de

suferinţă poate fi necesar să fie modificate. Atitudinea noastră faţă de suferinţa devine foarte important, deoarece aceasta poate afecta cum putem face faţă cu suferă atunci când aceasta apare. Acum, atitudinea noastră obişnuită constă dintr-o aversiune faţă de intensă şi intoleranţă de noastre durere şi suferinţă. Cu toate acestea, dacă putem transforma atitudinea noastră faţă de suferinţă, adopta o atitudine care ne permite o mai mare toleranţă de ea, atunci acest lucru poate face mult pentru a ajuta la contracararea sentimente de nefericirea mentale, nemulţumirea şi nemulţumire. "Pentru mine personal, practica mai puternice si mai eficiente pentru a ajuta tolerăm suferinţa este de a vedea şi înţelege că suferinţa este natura care stau la baza Samsara, 4 existenţei nelămurit. Acum, când aveţi unele dureri fizice sau alte probleme, desigur la acel moment exista un sentiment de "Oh! Această suferinţă este aşa de rău! " Există un sentiment de respingere asociat cu suferinţa, un fel de sentiment de "Oh, eu nu ar trebui să fie se confruntă cu acest lucru. "Dar în acel moment în cazul în care vă puteţi uita la situaţia dintr-un alt unghi şi dau seama că acest organism foarte...," el a pălmuit un braţ în demonstrative, "este foarte baza de suferinţă, atunci acest lucru reduce acel sentiment de respingere — acel sentiment că într-un fel nu Meriti sa suferi, că sunteţi o victimă. Deci, odată ce aţi înţelege şi accepta aceasta realitate, atunci aveţi suferinta ca pe ceva care este destul de natural. "Deci, de exemplu, atunci când se ocupă cu suferinţa poporului Tibetan au fost supuse, într-un fel ai putea uita-te la situaţia şi simţi copleşit, întrebaţi," Cum în lume a acest lucru sa întâmplat?" Dar dintr-un alt unghi ar reflecta pe faptul că Tibetul este, de asemenea, în mijlocul Samsara,"el a râs,"ca e această planetă şi întreaga galaxie." Rîse din nou. "Deci, oricum, cred că modul în care te percep viata ca un întreg joacă un rol în atitudinea ta suferă. De exemplu, în cazul în care outlook bază este că suferinţa este negativ şi trebuie să fie evitată de la toate costurile şi în unele sens este un semn de eşec, aceasta va adăuga o componentă

psihologică distincte de anxietate şi intoleranţă, atunci când vă confruntaţi cu situaţii dificile, un sentiment de a fi copleşit. Pe de altă parte, dacă bază outlook acceptă că suferinţa este o parte naturală a existenţei tale, acest lucru va, fără îndoială, veti mai tolerantă faţă adversităţile vieţii. Şi fără un anumit grad de toleranţă faţă de suferinţa dumneavoastră, viaţa ta devine mizerabil; apoi este ca având o noapte foarte rău. În acea noapte pare etern; niciodată nu pare să pună capăt." "Mi se pare că atunci când vorbesc despre natura care stau la baza existenţei ca fiind caracterizat de suferinţă, ca practic nesatisfăcătoare, care sună ca o perspectivă destul de pesimiste, într-adevăr descuraja de fapt," am observat. Dalai Lama rapid clarificate, "când vorbesc de natura nesatisfăcătoare a existenţei, unul trebuie să înţeleagă că acest lucru este în contextul de ansamblu budistă calea. Aceste Reflecţii trebuie să fie înţeleasă în contextul lor corespunzătoare, care este cadrul de traseul budist. Cu excepţia cazului în această vizualizare a suferinţei este văzută în contextul său adecvat, sunt de acord că există un pericol, sau chiar o probabilitate, din neînţelegere acest tip de abordare ca fiind mai degraba pesimiste si negative. Prin urmare, este important să se înţeleagă bază budist poziţia faţă de întreaga problemă a suferinţei. Găsim că, în învăţăturile publice lui Buddha, primul lucru pe care el a învăţat a fost principiul de cele patru adevăruri nobile, dintre care primul este adevărul de care suferă. Şi aici, o mulţime de accentul este pus pe realizarea de natura suferă de una pe existenta. "La punctul în care trebuie să se aibă în vedere este că motivul pentru reflecţie pe suferinţa este atât de important este pentru că există o posibilitate de o cale de ieşire; Există o alternativă. Există o posibilitate de eliberare de suferinţă. Eliminând cauzele suferinţei, este posibil să se atingă o stare de eliberare, o stare de suferinta. Potrivit budist gândul, cauzele de suferinta sunt ignoranţă, pofta, şi ură. Acestea sunt numite "trei otrăvurile a minţii. "Aceşti termeni au conotatii specifice atunci când este utilizat într-un context de budist. De exemplu,

"ignoranta" nu se referă la o lipsă de informaţii ca acesta este folosit într-un sens de zi cu zi, dar mai degrabă se referă la o gresita fundamentale ale adevăratei naturi de sine şi toate fenomenele. Generatoare de introspecţie în adevărata natură a realităţii şi eliminarea afflictive stări de spirit, cum ar fi pofta şi ură, se poate realiza o complet purificată starea de spirit, liber de suferinţă. Într-un context de budist, atunci când unul se reflectă faptul că unul pe existenţa obişnuită de zi cu zi este caracterizat prin suferinţă, aceasta serveşte pentru a încuraja să se angajeze în practici care va elimina cauzele profunde ale unul este suferă. Altfel, dacă a existat nici o speranţă, sau nici o posibilitate de eliberare de suferinţă, simpla de reflecţie suferă doar devine morbide de gândire, şi ar fi destul de negativă."

Ca el a vorbit, am început să simt cum reflectând asupra naturii noastre"suferinţă" ar putea juca un rol în a accepta viata inevitabil durerile şi chiar ar putea fi o metodă valoroase de a pune problemele noastre de zi cu zi în perspectivă corectă. Şi am început să percep cum suferinta ar putea fi chiar văzut într-un context mai larg, ca parte a o cale spirituală mai mare, în special în vederea paradigma budist, care recunoaşte posibilitatea de a purifica mintea şi în cele din urmă realizarea unui stat în care există este nu mai mult suferinta. Dar, revenind la aceste speculaţii filozofice grand, am fost curios să Aflaţi cum Dalai Lama tratate suferă pe plan mai personal, cum el manipulate pierderea unei persoane dragi, de exemplu. Cand am vizitat prima Dharamsala mulţi ani în urmă, am ajuns să ştiu fratele lui Dalai Lama, Lobsang Samden. Am devenit destul de mândru de el şi a fost întristat să aud de la moartea sa subită câţiva ani înapoi. Ştiind că Dalai Lama, a fost deosebit de aproape, am spus, "Îmi imaginez că moartea fratelui tău Lobsang a fost foarte greu pe tine..." "Da". "Mă întrebam doar cum aţi manipulat care." "Desigur, am fost foarte, foarte trist când am aflat de moartea lui," a spus în linişte. "Şi cum face cu acel sentiment de tristeţe? Adica a existat ceva în special care a

ajutat să obţineţi peste asta?" "Nu stiu" a spus pensively. "Am simţit că sentimentul de tristete pentru câteva săptămâni, dar acest sentiment ridicat treptat. Totusi, exista un sentiment de regret..." "Regret"? "Da. Am fost plecat în momentul în care a murit, şi cred că dacă aş fi fost acolo, poate a fost ceva ar putea fi făcut pentru a ajuta. Aşa că am acest sentiment de regret." O viaţă de contemplam inevitabilitatea de suferinţa umană poate fi jucat un rol în a ajuta la Dalai Lama accepta pierderea lui, dar nu a creat un individ emotionless rece cu demisia sumbre în faţa suferinţei — tristeţe în glas a evidenţiat un om cu sentiment profund uman. La acelaşi timp, stingheri şi sinceritate de mod, complet lipsit de milă faţă de sine sau self-recrimination, creat inconfundabilă impresia unui om care a acceptat complet pierderea lui. În acea zi, conversaţia noastră a durat şi în după-amiaza târziu. Pumnale de lumina aurie, tăierea prin obloane din lemn, au fost încet avansează întreaga cameră întunecare. Am simţit o atmosferă melancolie pervading cameră şi ştia că discuţia noastră a fost apropie de final. Încă, am sperat să-l întrebare mai în detaliu despre problema de pierdere, pentru a vedea dacă el a avut suplimentare sfaturi despre cum să supravieţuiască moartea unei persoane dragi, decât pur şi simplu pentru a accepta inevitabilitatea de suferinţa umană. Ca am fost despre pentru a extinde pe această temă, cu toate acestea, el a apărut oarecum distras, şi am observat o distributie de oboseală în apropiere de ochii lui. La scurt timp, secretarul său liniştit intrat în cameră şi mi-a dat The Look: honed de ani de practica, aceasta indică că era timpul să plece. "Da...," Dalai Lama a spus scuză, "poate că noi ar trebui să aproape de... Eu sunt un pic obosit." A doua zi, înainte am avut o oportunitate de a reveni la subiectul în conversaţiile noastre private, problema a fost ridicată în discuţie lui publice. Un membru al publicului, în mod clar în durere, întrebat Dalai Lama, "aveţi sugestii despre cum să se ocupe de o pierdere mare, cum ar fi pierderea unui copil?" Cu un ton blând de compasiune, el a răspuns, "la un anumit grad, care depinde de oamenii pe

convingerile personale. Dacă oamenii cred în renaştere, apoi în acest sens, cred că există o modalitate de a reduce durerea sau vă faceţi griji. Le pot lua consolare în faptul că lor iubit-o va fi renăscut. "Pentru cei care nu cred în renaştere, apoi cred că există încă unele simple moduri pentru a ajuta la a face cu pierderea. În primul rând, ei care ar reflecta dacă au îngrijorat prea mult, permiţându-se să fie prea copleşit de sentimentul de pierdere şi durere, şi dacă acestea efectuate cu acest sentiment de a fi copleşiţi, nu numai ar fi foarte distructive şi dăunătoare pentru ei înşişi, ruinarea lor de sănătate, dar, de asemenea, nu ar avea nici un beneficiu persoana care a murit. "De exemplu, în cazul meu, am pierdut tutore meu cele mai respectate, mama mea, şi, de asemenea, unul din fraţii mei. Când au murit, desigur, m-am simtit foarte, foarte trist. Apoi am constant pastrat gândindu-mă că este nici un folos să vă faceţi griji prea mult, şi dacă am iubit cu adevărat aceste persoane, apoi am trebuie să îndeplinească dorinţele lor cu o minte calmă. Aşa că am încerca meu cel mai bun pentru a face acest lucru. Deci, cred că dacă ai pierdut cineva care este foarte drag la tine, care este modul corect de a se apropie de ea. Vezi tu, cel mai bun mod pentru a menţine o memorie de acea persoană, amintirea cea mai bună, este pentru a vedea dacă puteţi transporta pe doreşte a acelei persoane. "Iniţial, desigur, sentimentele de durere şi de anxietate sunt un răspuns natural uman la o pierdere. Dar dacă să permită aceste sentimente de pierdere şi vă faceţi griji să persiste, există un pericol; dacă aceste sentimente sunt lăsat unchecked, acestea pot duce la un fel de self-absorption. O situaţie în care accentul devine propriul sine. Şi atunci când se întâmplă să devină copleşiţi de sentiment de pierdere, şi veţi obţine un sentiment că este doar tu care trece prin aceasta. Depresie în seturi. Dar, în realitate, există alţii care va merge prin acelaşi tip de experienţă. Deci, în cazul în care vă aflaţi vă faceţi griji prea mult, ar putea ajuta să mă gândesc la alte persoane care au tragedii similare sau chiar mai rău. Odată ce vă daţi seama că, atunci nu mai simt izolate, ca în cazul în

care te au fost single-ascuţit extrasi. Care poate oferi un fel de condoleanţe."

Deşi durerea şi suferinţa sunt experimentate de toate fiinţele umane, am simţit adesea că cei crescuţi în unele culturi de Est par să aibă o mai mare acceptare şi toleranţă pentru suferinţă. O parte din aceasta poate fi cauzată de convingerile lor, dar poate că este deoarece suferinta este mai vizibil în naţiunile mai sărace, cum ar fi India decât este în ţările mai bogate. Foamea, sărăcia, boala şi moartea sunt în vedere simplu. Atunci când o persoană devine vechi sau bolnavi, ei nu sunt marginalizate, în casele de îngrijire medicală să fie îngrijiţi de către profesionişti de sănătate — să rămână în Comunitate, să fie îngrijiţi de familia. Cei care trăiesc în contact zilnic cu realităţile vieţii nu pot nega uşor că viaţa este caracterizat de suferinţă, că este o parte naturală a existenţei. Ca societatea occidentală câştigat posibilitatea de a limita suferinţa cauzată de condiţiile de viaţă aspre, pare să fi pierdut capacitatea de a face faţă cu suferinţa care rămâne. Studii de oamenii de ştiinţă socială au subliniat că cei mai mulţi oameni în societatea occidentală modernă au tendinţa de a merge prin viaţă crede că lumea este practic un loc frumos în care să trăiască, că viaţa cea mai mare parte este corect, şi că acestea sunt oameni buni care merită să aibă lucruri bune se întâmplă să le. Aceste convingeri pot juca un rol important în duce o viaţă mai fericită şi mai sănătoase. Dar inevitabil generate de suferinta submineză aceste convingeri şi pot face dificilă pentru a du-te pe trai fericit şi în mod eficient. În acest context, o traumă relativ minore pot avea un impact psihologic masive ca unul pierde credinţa în bază credinţele despre lumea ca echitabile şi binevoitoare. Ca rezultat, suferinţa

este intensificat. Nu există nici o îndoială că, cu tehnologie de creştere, nivelul general de confort fizic a îmbunătăţit pentru multe în societatea occidentală. La acest punct este că o schimbare critice în percepţia are loc; suferinţa devine mai puţin vizibile, nu mai este văzută ca o parte din natura fundamentală a fiinţelor umane, ci mai degrabă ca o anomalie, un semn că ceva a mers teribil greşit, un semn de "eşec" de nişte sistem, o încălcare pe noastre garantate dreptul la fericire! Acest tip de gândire constituie pericole ascunse. Dacă ne gândim la suferinta ca pe ceva nenatural, ceva ce noi nu ar trebui să se confruntă cu, atunci nu este de mult de un salt pentru a începe să caute pe cineva de vina pentru suferinţele noastre. Dacă sunt nefericit, atunci trebuie să fiu "victima" de cineva sau ceva-o idee care este prea comune în vest. Victimizer poate fi guvernul, sistemul de învăţământ, abuziv parintii, o "familie disfuncţională," alte sex sau noastra colega nepăsătoare. Sau ne poate transforma vina perfecţionare activă: există ceva în neregulă cu mine, sunt, probabil, victima a bolii, de gene defect. Dar riscul de a continua să se concentreze pe atribuirea de vina si mentinerea unei atitudini de victima, este perpetuarea de suferinţa noastră — cu sentimente persistente de furie, frustrare şi resentimente. Desigur, dorinţa de a obţine gratuit de suferinţă este obiectivul legitim de fiecare fiinţă umană. Este corolarul de dorinta de a fi fericit. Astfel, este în întregime corespunzătoare că ne caute cauzele de nefericirea noastra si facem tot ce putem pentru a atenua problemele noastre, căutarea de soluţii la toate nivelurile — la nivel mondial, sociale, familiale şi individuale. Dar, atâta timp cât ne Vezi suferă ca o stare nefirească, o condiţie anormală care ne temem, evita, şi respinge, noi nu va smulge cauzele de suferinţă şi începe să trăiască o viaţă mai fericită.

Capitolul 9

SUFERINŢA AUTO-CREATA

Vizitei sale iniţiale, domn bine ingrijite vârstă mijlocie, îmbrăcat elegant într-un costum Armani negru auster, aşezat într-un mod politicos încă rezervate şi a început să se refere ce a adus-l în biroul. El a vorbit destul de încet, într-un controlat, măsurată voce. Am alergat prin lista de întrebări standard: prezentarea plângere, vârsta, fundal, starea civila,... "Că curva!" a strigat dintr-o data, vocea lui efervescent cu furie. "Soţia mea naibii! EX-soţia, acum. Ea a fost cu o aventură spatele meu! Şi după tot ce am făcut pentru ei. Acest mic... asta mic... CURVĂ!" Vocea lui a devenit mai tare, mai furios, şi mai veninos, pentru următorii douăzeci de minute el a povestit plângere după plângere împotriva ex-soţia lui. Timpul nostru a fost vine la o strânsă. Dându-şi seama că el a fost obtinerea doar incalzit si ar putea continua cu uşurinţă în acest venă de ore, l-am Redirecţionat. "Ei bine, cei mai mulţi oameni au dificultăţi de adaptare la un divorţ recente, şi că este cu siguranţă ceva care ne poate adresa sesiuni în viitor," am spus soothingly. "De altfel, cât timp ai fost divorţat?" "Şaptesprezece ani, ultima mai."

În ultimul capitol am discutat despre importanţa de a accepta suferinţă ca un fapt natural al existenţei umane. În timp ce unele tipuri de suferinţa sunt inevitabile, alte tipuri sunt auto-creat. Am explorat, de exemplu, cum refuzul de a accepta suferinta ca parte natural de viaţă poate duce la vizualizarea sine ca o victimă perpetuu şi vina pe alţii pentru problemele noastre — o reteta sigura pentru o viata mizerabila. Dar, de asemenea, vom adăuga la noastre de suferinţă în alte moduri. Toate de prea multe ori ne perpetueze durerea noastră, păstraţi-l în viaţă, de reluarea doare noastre peste si peste din nou în mintea noastră, nedreptăţilor noştri în procesul de mărire. Repetaţi nostru amintiri dureroase cu inconştientul doresc probabil că într-un fel se va schimba situatia, dar niciodată nu. Desigur, uneori aceasta povestind nesfârşită de problemele noastre poate servi unui scop limitată; se poate adăuga drama şi o anumită emoţie în viaţa noastră sau suscita atenţia şi simpatia la alţii. Dar acest lucru pare a fi un compromis slabă pentru nefericirea vom continua să îndure. În vorbind despre cum vom adăuga la propria noastră suferinţă, Dalai Lama a explicat, "putem vedea că există multe moduri în care putem contribui activ la experienţa noastră de tulburări mentale şi suferinţă. Deşi, în general, afectiuni mentale şi emoţionale, se poate veni în mod natural, adesea este propria noastră armare de acele emoţii negative, care le face atât de mult mai rău. De exemplu atunci când vom fi furie, sau ură faţă de o persoană, este mai mică probabilitatea de a dezvolta sale într-o măsură foarte intense dacă lăsăm nesupravegheat. Cu toate acestea, dacă ne gândim la proiectate nedreptăţile de făcut pentru noi, moduri în care ne au fost trataţi nedrept, şi ne ţine pe gândire despre ele peste si peste, apoi că fluxurile de ura. Face ura foarte puternic şi intens. Desigur, aceeaşi puteţi aplica atunci când avem o ataşare faţă de o anumită persoană; Am poate hrăni care de gândire despre cât de frumos este el sau ea, şi aşa cum am tot gândesc despre calităţile estimează că vom vedea în persoană, ataşarea devine mai intensă. Dar

acest lucru arată cum prin constantă familiaritate şi de gândire, noi înşine poate face emoţiile noastre mai intensă şi mai puternic. "Adesea adăugăm noastre durere şi suferinţă de fiind mult prea sensibil, overreacting la lucruri minore si uneori a lua lucrurile prea personal. Avem tendinţa de a lua prea in serios lucrurile mici şi sufla-le din proporţie, în timp ce în acelaşi timp ne adesea rămân indiferenţi faţă de lucrurile cu adevarat importante, acele lucruri care au efecte profunde asupra vieţile noastre şi consecinţele pe termen lung şi implicaţii. "Deci, eu cred că într-o mare măsură, dacă suferiţi depinde de cum vă răspunde la o anumită situaţie. De exemplu, spun că ai afla că cineva vorbeşte rău de tine spate. În cazul în care aţi reacţiona la această cunoştinţă de faptul că cineva este de a vorbi de rău de tine, această negativitate, cu un sentiment de rănit sau furie, apoi te-a distruge pacea ta de spirit. Durerea ta este propria creaţie personală. Pe de altă parte, în cazul în care să se abţină de la reacţionează în mod negativ, să calomnie trece de tine, ca în cazul în care ar fi fost un silent vânt trece în spatele urechilor, vă proteja-te de acel sentiment de rănit, acel sentiment de agonie. Astfel, desi tu nu întotdeauna putea pentru a evita situatii dificile, puteţi modifica măsura în care suferiţi de cum ai alege pentru a răspunde situaţiei."

De asemenea, de multe ori vom adăuga la noastre durere şi suferinţă de fiind mult prea sensibil, overreacting la lucruri minore si uneori a lua lucrurile prea personal..." Cu aceste cuvinte, Dalai Lama a recunoaşte originea multora dintre aggravations zilnice, care pot adăuga până la fi o sursă importantă de suferinţă. Terapeutii uneori apel acest proces personalizarea durerea noastră-tendinţa de a restrânge noastre psihologice câmpul de vizibilitate de interpretare sau de a misinterpreting totul care apare în termeni de impactul său pe noi. Într-o noapte am avut cina cu un coleg de la un restaurant. Serviciul de la restaurant sa dovedit a fi foarte lent, şi din momentul în care ne-am aşezat jos, colegul meu a început să se

plângă: "Uită-te la asta! Chelnerul care este atât de al naibii de lent! Unde este? Cred că el este ignorarea dinadins ne!" Deşi nici unul dintre noi a avut apăsând angajamente, colegul meu plângeri despre serviciul lentă a continuat să degenereze în întreaga masă şi extins într-o litanie de plângeri cu privire la alimente, veselă, şi orice altceva care nu a fost placul lui. La sfârşitul mesei, chelnerul ne-a prezentat cu doua deserturi, explică, "Imi cer scuze pentru serviciul de lent în această seară," a spus el cu respect ", dar noi suntem un pic insuficient. Unul dintre bucătari au un deces în familie şi este oprit in seara asta, şi unul din serverele numit bolnav la ultimul minut. Sper că nu vă inconveniente..." "Încă nu vin aici din nou," colegul meu murmură amarnic sub suflarea ca chelner plecat. Aceasta este numai o ilustrare minore de cum putem contribui la propria noastră suferinţă prin personalizarea fiecare situaţie enervant, ca în cazul în care au fost fiind comise în mod intenţionat pe noi. În acest caz, rezultatul net a fost doar o masă ruinat, o oră de agravare. Dar atunci când acest tip de gândire devine un model omniprezentă legate de lume şi se extinde la orice comentariu făcut de noastre familia sau prietenii, sau chiar evenimente în societate în general, poate deveni o sursă importantă de mizeria noastră. Descrie implicaţiile mai larg de acest tip de gândire înguste, Jacques Lusseyran, o dată făcut o observaţie insightful. Lusseyran, orb de la vârsta de opt ani, a fost un fondator al unui grup de rezistenţă din al doilea război mondial. În cele din urmă, el a fost capturat de germani şi închişi în lagărul de concentrare Buchenwald. În mai târziu povestind experienţele sale în tabere, Lusseyran a declarat, "... Nefericirea, am văzut apoi, vine la fiecare dintre noi pentru că noi credem că noi înşine în centrul lumii, deoarece noi avem convingerea mizerabil care le singur suferă până la punctul de nesuportat intensitate. Nefericirea este întotdeauna de a se simţi închişi în propria piele, în propriul creier." "DAR NU ESTE CORECT!"

În viaţa noastră de zi cu zi, problemele apar invariabil. Dar problemele ei înşişi automat nu cauzează suferinţă. Dacă putem direct adresa problema noastră şi se concentreze energiile noastre pe găsirea unei soluţii, de exemplu, problema poate fi transformat într-o provocare. Dacă vom arunca în amestec, cu toate acestea, un sentiment că problema noastră este "corect", vom adăuga un ingredient suplimentar care poate deveni un combustibil puternic în crearea de tulburări mentale şi de suferinţă emoţională. Şi acum noi nu numai că au două probleme în loc de unul, dar acel sentiment de "nedreptate" ne distrage, ne consumă şi robs-ne de energie necesare pentru a rezolva problema originală. Creşterea această problemă cu Dalai Lama într-o dimineaţă, l-am întrebat, "Cum poate avem de a face cu sentimentul de nedreptate care atât de des pare să tortureze ne atunci când apar probleme?" Dalai Lama a răspuns, "poate fi o varietate de moduri că unul ar putea face cu sentimentul că suferinţa cuiva este nedrept. Am vorbit deja de importanţa de a accepta suferinţă ca un fapt natural al existenţei umane. Şi cred că, în unele moduri tibetani ar putea fi într-o poziţie mai bună de a accepta realitatea de aceste situaţii dificile, deoarece ei vor spune, "Poate este din cauza mea Karma în trecut." Ei va atribui-l la acţiunile negative comise în acest lucru sau de o viaţă anterioară, şi deci există un grad mai mare de acceptare. Am vazut unele familii din aşezările noastre în India, cu situatii foarte dificile, care trăiesc în condiţii foarte săraci, şi pe deasupra, care avea copii cu ambii ochi orb sau uneori retardat. Şi cumva aceste doamne săraci încă mai reuşesc să se uite după ei, pur şi simplu spunând, "acest lucru se datorează Karma lor; Aceasta este soarta lor. " "În menţionând Karma, aici cred că este important să se sublinieze şi să înţeleagă că, uneori, din cauza o neînţelegere a doctrinei Karma, există o tendinţă vina totul pe Karma şi să încerce să te exonerează de responsabilitate sau din necesitatea de a lua iniţiativă personală. Destul de uşor s-ar putea spune, ' acest lucru se datorează meu trecut Karma, meu negativ trecut

Karma, şi ce pot face? Sunt neputincios. " Aceasta este o înţelegere total greşit de Karma, pentru că deşi pe experienţele sunt o consecinţă a cuiva trecut fapte, că nu înseamnă că individul are nici o alegere, sau că nu există nici o cameră pentru iniţiativa de a schimba, de a aduce schimbări pozitive. Şi acest lucru este acelaşi în toate domeniile vieţii. Unul ar trebui să nu deveni pasiv şi să încerce să scuză de sine la având să ia iniţiativă personală, pe motiv că totul este un rezultat de Karma, deoarece în cazul în care o înţelege conceptul de Karma în mod corespunzător, una va înţelege că înseamnă Karma "acţiune." Karma este un proces foarte activ. Şi când vorbim de Karma, sau de acţiune, este foarte acţiunea comise de un agent, în acest caz, noi înşine, în trecut. Deci ce tip de viitor va veni vorba, în mare măsură, se află în mâinile noastre în prezent. Acesta va fi determinat de un fel de iniţiative care luăm acum. "Deci, Karma nu trebuie înţelese în termeni de un tip pasiv, statice de forţă, dar mai degrabă ar trebui să fie înţeleasă în termeni de un proces activ. Acest lucru indică faptul că există un rol important pentru agentul individuale să joace pentru a determina cursul procesului karmice. De exemplu, chiar şi un simplu act sau un scop simplu, ca îndeplinesc nevoile noastre pentru alimentare... Pentru atingerea acestui obiectiv simplu, avem nevoie de o acţiune din partea noi înşine. Avem nevoie să se uite pentru alimente, şi apoi trebuie să mănânce Acest lucru arată că, chiar şi pentru actul mai simple, chiar şi un obiectiv simplu este realizat prin acţiune..." "Ei bine, reducând senzaţia de nedreptate de a accepta că este un rezultat al lui Karma poate fi eficace pentru budişti," I interjected. "Dar ceea ce despre cei care nu cred în doctrina de Karma? Multe în partea de vest de exemplu..." "Oamenii care cred în ideea unui creator, Dumnezeu, poate accepta aceste condiţii dificile mai uşor de vizualizare-le ca parte din creaţia lui Dumnezeu sau planul. Ele pot simţi că chiar dacă situaţia pare să fie foarte negativ, Dumnezeu este atotputernic şi foarte milostiv, aşa că pot exista unele sensul, unele semnificaţie, în spatele situaţia că acestea

nu pot fi conştienţi de. Cred că un fel de credinţă poate susţine şi ajuta-le ori în timpul lor de suferinţă." Şi ce despre cei care nu cred în doctrina karmei sau ideea unui Dumnezeu Creator?" "Pentru un nonbeliever...," Dalai Lama a meditat pentru câteva momente înainte de a răspunde, "... poate că ar putea ajuta o abordare practică, ştiinţifică. Cred că oamenii de ştiinţă, de obicei, consideră că este foarte important să se uite la o problemă în mod obiectiv, să-l studieze fără mult implicarea emotionala. Cu acest tip de abordare, vă puteţi uita la problema cu atitudinea "în cazul în care există o modalitate de a lupta problema, apoi lupta, chiar dacă trebuie să meargă la tribunal!" " El a râs. "Apoi, dacă veţi găsi că nu există nici o modalitate de a câştiga, puteţi pur şi simplu uita despre asta."O analiză obiectivă a situaţii dificile sau problematică poate fi destul de important, pentru că cu această abordare adesea veţi descoperi că în spatele scenei, pot exista alte factori la joacă. De exemplu, dacă vă simţiţi că vă sunt trataţi nedrept de seful tau la locul de muncă, pot exista alte factori la joc; El poate fi contrariat de altceva, un argument cu soţia sa că dimineaţa sau ceva, şi comportamentul său poate nu au nimic de a face cu tine personal, nu pot fi în special îndreptate la tine. Desigur, tu încă mai trebuie să facă faţă oricare ar fi situaţia, dar cel puţin cu această abordare nu pot avea anxietate suplimentare care ar veni împreună cu ea." "Ar putea acest tip de abordare"ştiinţifică", în care unul obiectiv analizează o situaţie, de asemenea, eventual, ajuta unul pentru a descoperi moduri în care sine pot contribui la această problemă? - Şi care ar putea ajuta reduce sentimentul de nedreptate asociate cu situaţia dificilă? "Da!", a răspuns cu entuziasm. "Care ar face cu siguranta o diferenţă. În general, dacă examinăm cu atenţie orice situaţie dată într-un mod foarte nepărtinitoare şi oneste, vom realiza că în mare măsură suntem, de asemenea, responsabil pentru desfăşurarea evenimentelor. "De exemplu, mulţi oameni vina războiul din Golf pe Saddam Hussein. După aceea, diverse ocazii am exprimat, "Că nu este corect!" În

aceste condiţii, într-adevăr mă simt un fel de rău pentru Saddam Hussein. Desigur, el este un dictator, şi, desigur, există multe alte lucruri rele despre el. Dacă te uiţi la situaţia aproximativ, este uşor să locul toate vina pe el-el este un dictator, totalitar, şi chiar sa uite de ochii un pic înfricoşător! "el a râs. "Dar fără armata lui capacitatea sa de a dăuna este limitat, şi fără echipament militar nu poate funcţiona ca armata puternica. Toate aceste echipamente militare nu este produs în sine din aer subţire! Deci, atunci când ne uităm la ea ca asta, mai multe naţiuni sunt implicate. "Deci," Dalai Lama a continuat,"adesea tendinţa noastră normală pentru a încerca să dau vina pe problemele noastre pe alţii, pe factori externi. Mai mult, am au tendinţa de a uita-te pentru o singură cauză, şi apoi încercaţi să ne exonerează de responsabilitate. Se pare că ori de câte ori există emoţii intense implicate, tinde să fie o neconcordanţă între modul în care lucrurile apar şi cum sunt ei cu adevărat. În acest caz dacă merge mai departe şi să analizeze situaţia foarte atent, veţi vedea că Saddam Hussein este parte din sursa problemei, unul din factorii, dar există alte condiţii contribuie, de asemenea. Odată ce realizezi acest lucru, atitudinea ta mai devreme că el este singura cauză automat cade departe şi apare de la realitatea a situaţiei. "Această practică implică privi lucrurile într-un mod holistic — dându-şi seama că există multe evenimente care contribuie la o situaţie. De exemplu, problema noastră cu chinezi-din nou, nu există de mult contribuţie făcute de noi înşine. Cred că poate că generaţia noastră să fi contribuit la situaţia, dar cu siguranta noastra generaţiile anterioare cred că au fost foarte neglijent, cel puţin câteva generaţii înapoi. Deci, cred că noi, ca tibetanii, au contribuit la această situaţie tragică. Nu este corect să dau vina totul pe China. Dar există atât de multe niveluri. Desigur, deşi am putea fi un factor care contribuie la o situaţie, asta nu inseamna suntem exclusiv de vina. De exemplu, tibetanii au niciodată complet nchinat la opresiunii chineze; a fost continuat rezistenţă. Din acest motiv chineză a dezvoltat o nouă politică —

transferul mase mari de chinezi în Tibet, astfel încât populaţia tibetane devine nesemnificativ, tibetani strămutate şi mişcarea pentru libertate nu poate fi eficientă. În acest caz nu putem spune că tibetane rezistenţă este de vina sau este responsabil pentru politica chineză." "Atunci când sunteţi în căutarea pentru propria contribuţie la o situaţie, ceea ce despre acele situaţii care nu sunt în mod clar vina ta, care nu au nimic a face cu, chiar şi relativ nesemnificativ situaţii de zi cu zi, precum când cineva intenţionat se află la tine?" Am întrebat. "Desigur, pot iniţial simt un sentiment de dezamagire atunci când cineva nu este sincer, dar chiar şi aici, dacă am examina situaţia, am ar putea descoperi că de fapt motivul lor pentru ascund ceva de la mine nu poate fi rezultatul de un motiv de rău. Poate fi că au pur şi simplu o anumită lipsă de încredere în mine. Deci, uneori, atunci când mă simt dezamăgit de aceste tipuri de incidente, incerc sa le privim dintr-un alt unghi; Voi cred că poate că persoana nu a vrut să deplin încrede în mine pentru că eu nu va fi capabil să păstreze secretul. Natura mea, de obicei, tinde să fie destul de simplă, aşa că, din acest motiv, persoana ar putea au decis că nu sunt persoana potrivita care pot păstra secrete, că nu poate fi capabil de a păstra secretele cum mulţi oameni s-ar aştepta. Cu alte cuvinte, nu sunt vrednic de încredere totală a persoanei din cauza mea natura personala. Deci, privindu-l în acest fel, aş considera cauza de a fi din vina mea."

Chiar si venirea la Dalai Lama, această raţiune părea un pic de o intindere-găsirea "propria contribuţie" la altul pe lipsa de onestitate. Dar acolo a fost un veritabil sinceritate în glas ca el a vorbit, care a sugerat că de fapt acest lucru a fost o tehnica el a folosit pentru a avantaj practic în viaţa sa personală pentru a ajuta face cu adversitate. În aplicarea acestei tehnici la propriile noastre vieţi, desigur, am ar putea să nu fi întotdeauna atât de succes în găsirea de propria noastră contribuţie la o situaţie problematică. Dar dacă suntem de succes sau nu, chiar şi

încearcă să căutaţi pentru propria noastră contribuţie la o problemă de permite o anumită schimbare a se concentreze pe care vă ajută să străpungă înguste tiparele de gândire care duce la sentimentul distructive de nedreptate care este sursa de mult nemulţumire în noi înşine şi în lume.

VINA

Ca produse de o lume imperfectă, noi toţi sunt imperfecte. Fiecare dintre noi a făcut ceva greşit. Sunt lucruri pe care Regretăm — lucruri am făcut sau lucruri ar trebui să facem. Recunoscând fărădelegile noastre cu un sentiment autentic de remuşcări poate servi pentru a ne menţine pe drumul cel bun în viaţă şi să ne încurajeze să rectifica greşelile noastre, atunci când este posibil şi să ia măsuri pentru a corecta lucrurile în viitor. Dar dacă vom permite auto-ura şi regretul să degenereze în vinovăţia excesiv, exploataţie pe memoria de păcatele noastre trecute cu a continuat auto-vina noastre, aceasta serveşte nici un scop decât să fie o sursă neobosit de auto-pedeapsa şi auto-induse de suferinţă.

În timpul unei conversaţii anterioare în care ne-am discutat pe scurt moartea fratelui său, mi-am amintit că Dalai Lama a vorbit de nişte regrete legate de moartea fratelui său. Curios despre modul în care el tratate cu sentimente de regret, şi, eventual, sentimente de vinovatie, m-am întors la subiectul într-o conversaţie mai târziu, cere, "atunci când am vorbit despre Lobsang pe moarte, le-aţi menţionat unele regrete. Au existat alte situaţii în viaţa ta, care te-am regretat?" "Oh, da. Acum de

exemplu a fost un călugăr vechi, care a trăit ca un pustnic. El a folosit pentru a veni pentru a vedea-mă să primească învăţături, deşi cred că el a fost realizat de fapt mai mult decât mine şi a venit la mine ca un fel de formalitate. Oricum, el a venit la mine o zi şi mi-a cerut despre a face un anumite practici esoterice la nivel înalt. Am remarcat în mod ocazional că acest lucru ar fi o practica greu şi, probabil, ar fi mai bine întreprinse de cineva care a fost mai tineri, care în mod tradiţional a fost o practică pe care trebuie să înceapă într-o este mijlocul anului adolescenti. Mai târziu am aflat că călugăr a ucis el însuşi pentru a renaşte într-un corp mai tineri să întreprindă mai eficient practica..." Surprins de această poveste, am remarcat, "Oh, asta e teribil! Care trebuie să fi fost greu pe tine atunci când ai auzit..." Dalai Lama din cap din pacate. "Cum face cu acel sentiment de regret? Cum tu în cele din urmă scapa de ea?" Dalai Lama în tăcere considerate pentru o vreme înainte de a răspunde, "Eu nu lua rid de it. Este încă acolo." El a oprit din nou, înainte de a adăuga, ", dar chiar dacă acel sentiment de regret este încă acolo, nu este asociat cu o senzaţie de greutate sau o calitate a tras-mă înapoi. Nu ar fi util să cineva daca las acel sentiment de regret cântăresc-mă, fie pur şi simplu o sursă de descurajare şi depresie fără scop sau interfera cu întâmplă cu viata mea la cele mai bune din capacitatea mea." În acel moment, într-un mod foarte viscerale, am fost lovit din nou de posibilitatea foarte reale de fiinţă umană complet cu care se confruntă viaţa tragedii şi răspunzând emotional, chiar cu profund regret, dar fără au comis vinovăţia excesive sau auto-dispreţ. Posibilitatea de a o fiinţă umană în întregime acceptarea ea sau el însuşi, cu limite, slăbiciuni şi încetează de judecata. Posibilitatea de a recunoaşte un bad situaţie pentru ceea ce este şi răspuns emoţional, dar fara peste răspunde. Regret sincer simţit Dalai Lama peste incident a descris dar efectuat regretul lui cu demnitate şi har. Şi în timp ce transportă acest regret, el nu a permis să cântărească-l în jos, alegând în schimb să merge mai departe şi se concentrează pe ai ajuta pe alţii pentru cele mai

bune din capacitatea sa. Uneori mă întreb dacă capacitatea de a trăi fără au comis vinovăţia autodistructiv este parţial culturale. Povestind conversaţie mea cu Dalai Lama despre regret la un prieten care este un savant tibetane, mi sa spus că, de fapt, limba tibetană nu are nici măcar un echivalent pentru cuvântul englezesc "vina", deşi aceasta are cuvinte însemnând "remuşcări" sau "pocainta" sau "regret," cu un sentiment de "rectificare lucrurile în viitor." Oricare ar fi componenta culturala poate fi, cu toate acestea, cred că de provocator căile noastre obişnuite de gândire şi de cultivarea o perspectivă mentale diferite, bazate pe principiile descrise de Dalai Lama, oricare dintre noi poate învăţa să trăiască fără marca de vinovăţie care nu face nimic dar cauza noi înşine suferinţe inutile.

REZISTENTA LA SCHIMBARE

Vina apare atunci când ne convingem pe noi înşine că am făcut o greşeală ireparabile. Tortura de vina este în gândirea că orice problemă este permanent. Deoarece nu există nimic care nu se schimba, cu toate acestea, acest lucru prea durerea dispare — o problemă nu persista. Aceasta este partea pozitivă de schimbare. Partea negativă este că vom rezista schimbările în aproape fiecare arena de viaţă. Începutul fiind lansat de suferinţă este de a investiga una dintre cauzele primare: rezistenta la schimbare. Descrie natura schimbătoare a vieţii, Dalai Lama a explicat, "este extrem de important pentru a investiga cauzele sau originile de suferinţă, cum apare. Unul trebuie să începem acest proces de aprecierea natura nepermanent, tranzitorie a existenţei noastre. Toate lucrurile, evenimentele şi fenomenele sunt dinamice, schimbarea fiecare moment; nimic nu rămâne statică. Meditând asupra cuiva sânge circulaţie ar putea servi pentru a consolida această idee: sângele este curge în mod constant, în mişcare; Acesta nu se află încă. Această natură momentan schimbare fenomene este

ca un mecanism încorporat. Şi deoarece este natura fenomenelor toate pentru a schimba fiecare moment, acest lucru indică-ne că toate lucrurile nu au capacitatea de a îndura, lipsa de capacitatea de a rămâne aceeaşi. Şi deoarece toate lucrurile se pot schimba, nimic nu există într-o stare permanentă, nimic nu este în măsură să rămână la fel cu propria putere independentă. Astfel, toate lucrurile sunt sub puterea sau influenţa altor factori. Deci, în orice moment, indiferent cât de plăcută sau plăcut experienţa dumneavoastră poate fi, nu va dura. Acest lucru devine baza de o categorie de suferinţă cunoscute în budism ca "suferă de schimbare." ”

Conceptul de nepermanenţă joacă un rol central în budiste crezut, şi contemplarea impermanence este o practică de cheie. Contemplare de nepermanenţă serveşte două funcţii vitale principale în calea budiste. Pe un nivel convenţional sau într-un sens de zi cu zi, budiste practician contemplă lui sau ei own impermanence — faptul că viaţa este fragilă şi nu ştim niciodată când ne vom muri. Atunci când această reflecţie este combinat cu o credinţă în raritate a existenţei umane, precum şi posibilitatea de a atinge o stare de eliberare spirituală, de eliberare de suferinţă şi nesfârşită runde de renaştere, apoi această contemplaţie serveşte pentru a creşte medicale rezolva să folosesc sale timp pentru cel mai bun avantaj, prin implicarea în practici spirituale care va aduce despre această eliberare. Pe un nivel mai profund, contemplarea aspecte mai subtile ale impermanence, natura nepermanent de toate fenomenele, începe căutarea medicale pentru a înţelege adevărata natură a realităţii şi, prin această înţelegere, spulbera ignoranta care este sursa de final de suferinţa noastră. Deci, în timp ce contemplarea impermanence are importanţă extraordinară într-un context de budist, se pune întrebarea: contemplare şi înţelegerea a impermanence nu orice aplicare practică în viaţa de zi cu zi a non-Buddhists, precum? În cazul în care vom vizualiza conceptul de "impermanence" din punct de vedere de

"schimbare", atunci răspunsul este un categoric da. La urma urmei, dacă unul se uită la viaţă din perspectiva budiste sau o perspectivă de Vest, rămâne faptul că viaţa este schimbarea. Şi într-o măsură că am refuza să accepte acest fapt şi rezistă natural de viaţă modificări, vom continua pentru a perpetua suferinta propriile noastre. Acceptarea de schimbare poate fi un factor important în reducerea o mare măsură de suferinţa noastră de auto-creat. Atât de des, de exemplu, vom provoca proprii suferă refuzând să renunţe la trecut. Daca am defini noastre de sine în termeni de ceea ce am folosit pentru a arata ca sau în termeni de ceea ce am folosit pentru a fi capabil să facă şi nu se poate face acum, este un pariu destul de sigur că noi nu vor să crească mai fericit ca imbatranim. Uneori, mai mult am încerca să deţină, devine viaţa mai grotesc şi distorsionată. În timp ce acceptarea inevitabil al schimbărilor, ca principiu general, poate ajutor ne face faţă cu multe probleme, de a lua un rol mai activ în mod special de învăţare despre schimbările de viaţă normală poate preveni o cantitate mai mare de anxietate de zi cu zi, care este cauza de multe dintre necazurile noastre. Dezvăluind valoarea recunoaşte schimbările de viaţă normală, un nou mama mi-a spus despre o vizită la camera de urgenţă, ea a făcut la ora două dimineaţa. "Ceea ce pare a fi problema?" pediatru întrebat-o. "COPILUL MEU! CEVA greşit!"a strigat frenetic," cred că el este sufocare sau ceva! Limba lui ţine proeminente; el doar ţine lipit-o... peste si peste din nou... ca el este încercarea de a obţine ceva, dar nu e nimic din gura lui..." După câteva întrebări şi o scurtă examinare, medicul a asigurat-o, "nu este nimic să vă faceţi griji despre. Ca un copil creşte, el dezvoltă o conştientizare crescândă de propriul corp si ce se poate face. Copilul a descoperit doar limba lui."

Margaret, un jurnalist de treizeci şi unu de ani, ilustrează importanţa critică de înţelegerea şi acceptarea schimbării în

contextul unei relaţii personale. Ea a venit la mine plângându-se de anxietate uşoară care a atribuită dificultatea de adaptare la un divorţ recente. "M-am gândit că ar putea fi o idee bună să aibă câteva sesiuni de doar sa vorbesti cu cineva,", a explicat el, "pentru a ajuta-ma pus într-adevăr trecutul să se odihnească şi face trecerea înapoi la viaţă singur. Pentru a fi sincer, eu sunt un pic nervos despre el..." Am rugat-o să descriu circumstanţele de divorţ ei. "Cred că ar trebui să o descriu ca pe cale amiabilă. Erau nici lupte mari sau ceva de genul asta. Ex meu şi am au locuri de muncă bune, deci nu au fost probleme cu o aşezare financiare. Avem un băiat, dar el pare să au adaptat bine la divorţ şi ex meu şi am unui acord de Custodie comună, care este de lucru bine... " "Adica, imi puteti spune ce a condus la divorţ?" "um... Cred că tocmai am căzut din dragoste,", suspină ea. "Se părea că treptat romantismul a fost plecat; noi doar nu au avut aceeaşi intimitate pe care am avut atunci când ne-am căsătorit în primul rând. Ne-am luat ocupat cu locuri de muncă noastre şi fiul nostru şi chiar părea să derivă afară. Am încercat unele sesiuni de consiliere maritale, dar ei nu a făcut nici un bine. Încă mai avem de-a lungul, dar a fost ca am fost frate şi soră. Ea nu simt ca iubire, ca o căsătorie reale. Oricum, suntem de comun acord că ar fi cel mai bun pentru a obţine un divorţ; ceva doar nu a fost acolo mai." După ce a petrecut două sesiuni dintre problema ei, ne-am decis pe un curs de psihoterapie pe termen scurt, concentrându-se în mod specific pe sprijinirea ei reduce anxietatea ei şi adaptarea la modificările ei recente de viaţă. În general, ea a fost o persoană inteligentă şi emoţional bine ajustat. Ea a răspuns foarte bine la un curs scurt de terapie şi uşor de făcut trecerea înapoi la viaţă singur. În ciuda evident de îngrijire pentru fiecare alte, a fost clar că Margaret şi soţul ei au interpretat schimbare în nivelul lor de pasiune ca un semn că mariajul trebuie să se termine. Toate de prea multe ori am interpreta o diminuare de pasiune ca un semnal că există o problemă fatală în relaţia. Şi cel mai adesea, primul şoaptă de schimbare în relaţia noastră pot crea un sentiment de panica,

un sentiment că ceva este greşit drastic. Poate că am nu alege partenerul după toate. Colega noastră doar nu pare ca persoana am căzut în dragoste cu. Dezacorduri veni — am putea fi în starea de spirit pentru sex şi partenerul nostru este obosit, poate vrem sa vedem un film special, dar partenerul nostru nu are niciun interes în ea sau este mereu ocupat. Vom descoperi diferenţele am observat niciodată înainte. Deci, putem concluziona, trebuie să fie peste; la urma urmei, nu există nici o achiziţie în jurul faptul că ne sunt în creştere în afară. Lucruri chiar nu sunt aceeaşi mai; poate că ar trebui să primim un divorţ. Deci, ce facem? Experţi relaţia biserică afară cărţi de bucate de duzină, ne spune exact ce să fac atunci când pasiunea şi flacără de romantism creşte dim. Acestea oferă o multitudine de sugestii menite să ajute lamureasca romantism-restructurarea programul dumneavoastră pentru a face timp romantice, o prioritate, planul cine romantice sau weekend getaways, compliment colega ta, afla cum de a avea o conversaţie semnificative. Uneori aceste lucruri ajuta. Uneori, ei nu. Dar înainte de pronunţarea relaţia mort, unul dintre lucrurile cele mai benefice putem face atunci când am observat o schimbare este pur şi simplu sta înapoi, evalua situaţia, şi ne braţ cu cunoştinţele cât mai mult posibil despre modele normale de schimbare în relaţiile. Ca vieţile noastre juca, vom dezvolta din copilărie de la copilărie la vârsta adultă, la bătrâneţe. Acceptăm aceste modificări în dezvoltarea individuală ca o progresie naturale. Dar o relaţie este, de asemenea, un sistem dinamic de viaţă, compusă din două organisme interacţionează într-un mediu de viaţă. Şi ca un sistem de viaţă, la fel este natural si drept că relaţia du-te prin etape. În orice relaţie, există diferite dimensiuni de apropiere-fizice, emoţionale şi intelectuale. Contact corporale, schimbul de emoţiile, gândurile, şi schimbul de idei sunt toate legitime de moduri de a conecta cu cei care ne iubesc. Este normal pentru echilibrul să ceară şi declin: apropierea uneori fizic scade, dar poate creşte gradul de apropiere emotionala; la alte ori am nu simt ca schimbul de

cuvinte dar vreau doar să fie deţinute. Dacă suntem sensibili la acest aspect, ne putem bucura în floare iniţială de pasiune într-o relaţie, dar dacă se raceste, în loc de sentiment de griji sau furie, ne poate deschide noi înşine pentru noi forme de intimitate care pot fi la fel — sau poate mai mult — care îndeplinesc. Putem delecta cu partenerul nostru ca un companion, bucuraţi-vă de o iubire stabile, o legătură mai profundă. În cartea sa comportamentul intim, Desmond Morris descrie modificările normale care apar în nevoie de o fiinţă umană pentru apropierea. El sugerează că fiecare dintre noi în mod repetat trece prin trei stadii: "Ţine-mă strâns," "Pune-ma jos," şi "Lasă-mă singur". Ciclul primul devine aparentă în primii ani de viaţă atunci când copiii muta din faza "ţine-mă strâns" caracteristice ale copilăriei la stadiul de "pune-ma jos" atunci când copilul începe în primul rând pentru a explora lumea, acceseze cu crawlere, de mers pe jos şi atinge unele independenţa şi autonomia la mama. Aceasta este parte a dezvoltării normale şi de creştere. Aceste faze nu doar se muta intr-o directie, cu toate acestea; diferitele etape un copil poate experienţă unele anxietate atunci când sentimentul de separare devine prea mare, şi apoi copilul va reveni la mama pentru liniştitor şi gradul de apropiere. In adolescenta, "lasă-mă singur" devine faza predominant ca luptele copilului pentru a forma o identitate individuale. Deşi acest lucru poate fi dificil sau dureros pentru parinti, cei mai mulţi experţi recunoaşte ca o fază normală şi necesar trecerii de la copilărie la vârsta adultă. Chiar şi în această fază, există încă un amestec de faze. În timp ce adolescentului este plâns "Lasă-mă singur!" pentru părinţii lui la domiciliu, nevoile "ţine-mă strâns" pot fi îndeplinite de puternic de identificare cu grupul de peer. În relaţiile adulţi, de asemenea, acelaşi flux apare. Nivele de intimitate schimba, cu perioade de mare intimitate alternând cu perioade de distanţă mai mare. Aceasta este, de asemenea, o parte din ciclul normal de crestere si dezvoltare. Pentru a ajunge la întregul nostru potenţial ca fiinţe umane, avem nevoie pentru a echilibra

nevoile noastre pentru gradul de apropiere si unire cu ori când am trebuie să se întoarcă spre interior, cu un sentiment de autonomie, să crească şi să dezvolte ca indivizi. Aşa cum am ajuns să înţeleg acest lucru, ne va nu mai reacţionează cu groază sau panică atunci când am primul observa noi înşine "în creştere în afară" la partenerul nostru, mai mult decât ne-ar panică în timp ce vizionaţi valul du-te la malul marii. Desigur, uneori în creştere distanta emotionala poate semnal serioase probleme într-o relaţie (un nerostite curent subteran de furie de exemplu), şi chiar despartirile pot să apară. În aceste cazuri, măsuri precum terapia pot fi foarte utile. Dar principalul punct de a păstra în minte este că o distanţă în creştere nu vraja automat dezastru. Acesta poate fi, de asemenea, parte dintr-un ciclu care se întoarce pentru a redefini relaţia într-o formă nouă, care poate să recupereze sau chiar depasi intimitate care a existat în trecut. Astfel, actul de acceptarea, recunoscând că schimbarea este o parte naturală a interacţiunile noastre cu alţii, poate juca un rol vital în relaţiile noastre. Vom descoperi că ea este în timp când ne poate simti cel mai dezamăgit, ca în cazul în care ceva a ieşit din relaţia, că poate apărea o transformare profundă. Aceste perioade de tranziţie pot deveni puncte de pivot atunci când dragostea adevărată poate începe să maturizeze şi flori. Relaţia noastră nu mai se poate baza pe pasiune intensă, punctul de vedere ca întruchiparea perfecţiunii, sau sentimentul că ne sunt fuzionat cu alte. Dar în schimb pentru că, acum suntem în poziţia de a începe cu adevărat să ştiţi alte — pentru a vedea alte ca el sau ea este, un individ separat, cu defecte si puncte slabe, probabil, dar o fiinţă umană ca noi. Acesta este doar la acest punct că putem face un angajament real, un angajament pentru dezvoltarea de o altă fiinţă umană-un act de iubire adevarata. Probabil Margaret pe căsătorie ar putea au fost salvat de accepta schimbarea naturale în relaţia şi formarea unei noi relaţii bazate pe factori decât pasiune si dragoste. Din fericire, cu toate acestea, povestea nu se termina aici. Doi ani după ultima sesiune mea cu

Margaret, am fugit în ei la un mall (situaţia rulează într-o ex-pacient într-un cadru social este unul care invariabil ma, face ca cei mai mulţi terapeuţi, simt un pic ciudat). "Cum ai fost?" Am întrebat. "Lucrurile nu a putut fi mai bine!" a exclamat. "Luna trecută, ex-soţul meu şi am recăsătorit." "Cu adevărat?" "da, şi este mare merge. Am continuat să văd reciproc, desigur, din cauza custodia comună. Oricum, a fost greu la inceput... dar după divorţ, cumva presiunea a fost oprit. Nu am avut nici aşteptările .anymore. Şi am aflat că am într-adevăr a făcut ca reciproc şi se iubesc. Lucrurile inca nu sunt la fel ca atunci când ne-am căsătorit în primul rând, dar nu pare să conteze; Suntem foarte fericiţi împreună. Doar se simte dreptul."

Capitolul 10

SCHIMBAREA PERSPECTIVEI

Acolo a fost o dată un discipol de un filozof grec, care era comandată de stăpânul său de trei ani pentru a da bani la toată lumea care a insultat-l. Când această perioadă de studiu a fost de peste Master-a zis: "acum, puteţi merge la Atena şi înveţe înţelepciune." Atunci când un ucenic a fost intrarea Atena, el a întâlnit un înţelept om care stătea la poarta insultarea toată lumea care a venit şi a plecat. De asemenea, el a insultat discipol, care izbucni în râs. "Ce să râzi când am insulta tu?", a spus înţeleptul. "Pentru că," a spus un ucenic, "timp de trei ani au fost plătiţi pentru acest tip de lucru şi acum tu da-mi de nimic." "Intra oraş," a spus înţeleptul, "este a ta..."

Părinţii deşertului secolului al patrulea, un sortiment de personaje excentrice, care s-a retras la deserturi în jurul Scete pentru o viaţă de sacrificiu şi de rugăciune, a învăţat această poveste pentru a ilustra valoarea de suferinţă şi dificultăţi. Nu a fost dificultăţi singur, cu toate acestea, care a deschis "oraşul de înţelepciune" pentru discipol. Factorul principal care ia permis să se ocupe atât de eficient cu o situaţie dificilă a fost capacitatea sa de a schimba perspectiva, pentru a vedea situaţia lui din punct de vedere diferite. Capacitatea de a schimba perspectiva poate fi unul dintre instrumentele cele mai puternice şi eficiente avem de a ne face faţă cu problemele vieţii zilnice ajuta. Dalai Lama a explicat: "capacitatea de a uita-te la evenimentele din perspective diferite pot fi foarte utile. Apoi, practica acest lucru, se poate utiliza anumite experienţe, anumite tragedii pentru a dezvolta un calm mintii. Unul trebuie să realizeze că fiecare fenomene, fiecare eveniment, a diferite aspecte. Totul este de natură relativă. De exemplu, în cazul

meu, am pierdut meu ţară. Din acest punct de vedere, este foarte tragic — şi există chiar şi mai rău lucrurile. Există o mulţime de distrugere se întâmplă în ţara noastră. Acesta este un lucru foarte negativ. Dar dacă mă uit la acelaşi eveniment dintr-un alt unghi, îmi dau seama că, ca un refugiat, am o altă perspectivă. Ca un refugiat nu este nevoie pentru formalităţi, ceremonii, protocolul. Dacă totul a fost status quo-ului, în cazul în care lucrurile au fost bine, apoi pe o mulţime de ocazii tu doar merge prin propuneri; te prefaci. Dar atunci când vă sunt trece prin situatii disperate, nu există nici un moment să se prefacă. Deci, din acest unghi, această experienţă tragică a fost foarte util pentru mine. De asemenea, recunoașterea statutului de refugiat creează o mulţime de noi oportunităţi pentru întâlniri cu mulţi oameni. Oameni din diferite tradiţii religioase, din categoriile diferite de viaţă, cei care nu pot am întâlnit avut a rămas în ţara mea. Deci, în acest sens a fost foarte, foarte utile. "Se pare că adesea atunci când apar probleme, outlook nostru devine îngust. Toate atenţia noastră poate fi axat pe îngrijorătoare despre problema, şi am putea avea un sentiment că noi suntem singura care trece prin aceste dificultăţi. Acest lucru poate duce la un fel de self-absorption care poate face problema par foarte intens. Când se întâmplă acest lucru, cred că văd lucrurile dintr-o perspectivă mai largă poate ajuta cu siguranta — dându-şi seama, de exemplu, că există multe alte persoane care au trecut prin experienţe similare, şi chiar mai rău experienţe. Această practică de trecerea de vedere pot fi chiar utile în anumite boli sau atunci când sunt în durere. În momentul în care durerea apare acesta este desigur adesea foarte dificil, la acel moment, a face practicile de meditaţie formale pentru a calma mintea. Dar dacă se pot face comparaţii, Vezi situaţia dumneavoastră dintr-o perspectivă diferită, cumva ceva se întâmplă. Dacă te uiţi doar la faptul că un eveniment, apoi apare mai mare şi mai mare. Dacă vă concentraţi prea strâns, prea intens, o problemă atunci când apare, se pare incontrolabile. Dar dacă veţi compara acest

eveniment cu un alt eveniment mare, uita-te la aceeaşi problemă de la distanţă, apoi apare mai mici şi mai puţin copleşitoare."

La scurt timp înainte de o sesiune cu Dalai Lama, am sa întâmplat pentru a rula într-un administrator de o facilitate în cazul în care am folosit pentru a lucra. În timpul mandatului meu la său facility am avut o serie de probleme, pentru că am crezut că el a fost a compromite îngrijirea pacientului în favoarea considerații financiare. Nu-l-am văzut într-un timp destul, dar, de îndată ce-l-am reperat, toate argumentele noastre au venit inundaţiile înapoi şi am putut simţi furie şi ură Istanbul în interiorul mine. De timp am a fost inaugurat în suita de hotel lui Dalai Lama pentru sesiunea noastră mai târziu în acea zi, am fost considerabil mai calm, dar încă mai simt un pic nedecontate. "Să spunem că cineva te face să furios," am început. "Răspunsul dumneavoastră naturale să fi rănit, răspunsul dumneavoastră imediat, este de a se înfuria. Dar în multe cazuri, nu este doar o chestiune de a obţine supărat în timp tu esti fiind rănit. Ai putea crede despre eveniment mai târziu, chiar mult mai târziu, şi de fiecare dată când te gândeşti la asta ai deveni furios peste tot din nou. Cum ti-ar sugera care se ocupă cu acest tip de situaţie?" Dalai Lama încuviinţat gînditor, şi sa uitat la mine. M-am întrebat dacă el a simţit că eu nu a fost aducerea subiect din motive pur academice. "Dacă te uiţi la un unghi diferit,", a spus el, "atunci cu siguranta persoanei care a provocat această furie în voi va avea o mulţime de alte aspecte pozitive, calităţi pozitive. Dacă te uiţi atent, veţi găsi, de asemenea, că actul de care te-a facut supărat a dat ai anumite oportunităţi, ceva care altfel nu ar fi fost posibil, chiar şi din punctul tau de vedere. Deci cu efort vei putea vedea mai multe unghiuri diferite pentru un singur eveniment. Acest lucru va ajuta." "Dar ce zici dacă te uiţi pentru unghiurile pozitive de o persoană sau un eveniment şi nu poate găsi nici?" "Aici, cred eu, ne ar fi a face cu o situaţie în care

trebuie să facă unele efort. Petrece ceva timp în căutarea serios pentru o perspectivă diferită asupra situaţiei. Nu doar într-un mod superficial. Dar într-un mod foarte ascuţit şi directă. Trebuie să folosesc toate puterile tale de raţionament şi uită-te la situaţia cât mai obiectiv posibil. De exemplu, s-ar putea reflecta asupra faptului că, atunci când sunt foarte suparat pe cineva ai tendinţa de a le percepe ca având calitati negative 100 la suta. Doar ca atunci când sunt puternic atrase de cineva tendinţa este de a vedea-le ca având calităţi pozitive 100 la suta. Dar această percepţie nu corespunde cu realitatea. Dacă prietenul tău, care te ca atât de minunat, dinadins vă afecta într-un fel, tu ar deveni brusc acut conştient de faptul că acestea nu sunt compuse din calităţile bune 100 la suta. În mod similar, dacă duşmanul tău, o urăsc, au fost să cerşească sincer iertarea ta şi continua să vă arate bunătate, este puţin probabil că va continua să le percep ca 100 la suta de rău. Deci, chiar dacă atunci când sunt suparat pe cineva s-ar putea simţi că persoana nici calităţi pozitive, realitatea este că nimeni nu este 100 la sută de rău. Trebuie să aibă unele calităţi bune dacă veţi căuta destul de greu. Astfel, tendinţa de a vedea pe cineva ca complet negativ se datorează propria percepţie bazat pe propria proiectie mentale, mai degrabă decât natura adevărat că individuale. "În acelaşi fel, o situaţie care tine iniţial percep ca 100 la sută negativă poate avea unele aspecte pozitive la acesta. Dar cred că chiar dacă aţi descoperit un unghi pozitiv la o situaţie proastă, care singur adesea nu este suficient. Trebuie să întărească această idee. Deci trebuie să Amintiţi-vă de acest unghi pozitiv de multe ori, până când treptat modificările sentiment. În general vorbind, odată ce sunteţi deja într-o situaţie dificilă, nu este posibil pentru a schimba atitudinea ta pur şi simplu prin adoptarea unei anumite crezut că o dată sau de două ori. Mai degrabă este printr-un proces de învăţare, instruire, şi Noţiuni de bază utilizate la noi puncte de vedere care vă permite să se ocupe cu dificultate." Dalai Lama a reflectat un moment, şi aderarea la poziţia lui obişnuită

pragmatică, a adăugat el, "dacă, cu toate acestea, în pofida eforturilor dumneavoastră, nu vă găsi orice astfel unghiurile pozitive sau perspective la Actul de o persoană, apoi pentru moment, cel mai bun curs de acţiune poate fi să încercaţi să uitaţi despre el."

Inspirat de cuvintele lui Dalai Lama, mai târziu în acea seară, am încercat pentru a descoperi unele unghiuri"pozitiv" de administrator, moduri în care el nu a fost "100 la suta de rău." Nu a fost greu. Ştiam că el să fie un tată iubitor, de exemplu, încercarea de a ridica copiii săi cele mai bune el ar putea. Şi a trebuit să recunosc că meu confrunte cu el au beneficiat în cele din urmă mi-au fost instrumentale în Decizia mea de a renuntat de lucru la această facilitate, care în cele din urmă a dus la locul de muncă mai multe satisfacţii. În timp ce aceste Reflecţii imediat nu duce la o placă copleşitoare pentru acest om, au luat fără îndoială musca din meu sentimente de ură cu surprinzător de puţin efort. În curând, Dalai Lama ar oferi o lectie chiar mai profundă: Cum de a transforma o atitudine faţă de unul pe duşmani complet şi să înveţe să le preţuim.

O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA INAMICULUI

Dalai Lama principala metodă de transformare a atitudinea noastră despre duşmanii noştri implică o analiză sistematică și rațională a răspunsul nostru obişnuite pentru cei care ne dăunează. El a explicat: "să începem prin examinarea caracteristice atitudinea noastră faţă de rivalii noştri. În general vorbind, desigur, noi nu dorim lucruri bune pentru duşmanii noştri. Dar chiar dacă inamicul este făcut nefericit prin acţiunile dumneavoastră, ceea ce este acolo pentru a fi atât de vesel despre? Dacă te gândeşti la asta, cu atenţie, cum poate exista nimic mai mizerabilă decât asta? Transportă în jurul sarcina de

astfel de sentimente de ostilitate şi rea voinţă. Şi într-adevăr doriţi să fie că înseamnă? "Dacă vom lua răzbunare la un inamic, atunci se creează un fel de cerc vicios. Dacă vă răzbuna, alte persoane nu va accepta, el sau ea este de gând să riposteze împotriva ta, şi apoi va face acelaşi lucru, astfel încât se va merge. Şi mai ales atunci când acest lucru se întâmplă la nivel comunitar, se poate merge din generaţie în generaţie. Rezultatul este că suferă de ambele părţi. Apoi, întregul scop al vieţii devine rasfatata. Puteţi vedea acest lucru în taberele de refugiaţi, unde ura este cultivat faţă de un alt grup. Acest lucru se întâmplă din copilărie pe. Este foarte trist. Deci, furie sau ură este ca un pescar cârlig. Este foarte important pentru noi pentru a se asigura că noi nu sunt capturate de acest cârlig. "Acum, unii oameni consideră că puternică ură este bun de interes naţional. Cred că acest lucru este foarte negativ. Este foarte scurt. Contracararea acest mod de gândire este baza de spiritul de Nonviolenţă şi înţelegere". Au provocat atitudinea noastră caracteristică faţă de unul pe inamic, Dalai Lama a continuat să ofere o cale alternativă de vizionare pe inamic, o nouă perspectivă care ar putea avea un impact revoluţionar asupra vietii. El a explicat: "în budism în general, o mulţime de atenţie este acordată atitudinea noastră faţă de rivalii sau duşmanii noastre. Acest lucru este pentru că ura poate fi mai mare de poticnire la dezvoltarea de compasiune şi fericire. Dacă puteţi învăţa să dezvolte răbdarea şi toleranţa faţă de vrăjmaşii voştri, atunci totul devine mult mai uşor-ta compasiune faţă de toţi ceilalţi începe să curgă în mod natural. "Deci, pentru un medic spiritual, unul pe duşmani juca un rol crucial. Aşa cum văd eu, compasiunea este esenţa vieţii spirituale. Şi în scopul pentru tine de a deveni complet de succes în practica dragoste şi compasiune, practica răbdarea şi toleranţa este indispensabilă. Nu există nici un curaj similar cu răbdare, aşa cum nu există nici o boala mai rău decât ura. Prin urmare, unul trebuie să exercite mai bune eforturi să nu port ură faţă de inamic, dar mai degrabă folosi întâlnirea ca o oportunitate pentru a îmbunătăţi o practică

de răbdare şi toleranţă. "De fapt, inamicul este condiţia necesară pentru practicarea răbdare. Fără un inamic de acţiune, nu există posibilitatea pentru răbdare sau toleranta la apărea. Prietenii noştri nu de obicei ne testa şi oferă posibilitatea de a cultiva rabdarea; numai duşmanii noştri face acest lucru. Deci, din acest punct de vedere putem considera duşmanul nostru ca un mare învăţător, şi le cinstim pentru că ne-această oportunitate preţioase pentru a practica rabdarea. "Acum sunt multe, multe persoane în lume, dar relativ puţini cu cine vom interactiona, şi chiar mai puţine care ne provoca probleme. Deci atunci când vă veţi întâlni astfel o şansă pentru practicarea răbdarea şi toleranţa, ar trebui să trateze aceasta cu recunostinta. Este rar. Doar ca o comoară în mod neaşteptat au găsit în casa ta, ar trebui să fie fericit şi recunoscător spre inamic pentru furnizarea de această ocazie preţioase. Pentru că dacă eşti vreodată a fi de succes în practica de răbdare şi toleranţă, care sunt factori contracararea emoţii negative, este ca urmare a combinaţia de eforturile proprii şi, de asemenea, posibilitatea de duşmanul tău. "Desigur, unul s-ar putea încă mai simt, ' de ce trebuie să venera duşmanul meu, sau recunoaşte contribuţia lui sau a ei, pentru că inamicul a avut nici o intentie sa-mi dea această oportunitate preţioase pentru practicarea răbdare, nici o intenţie de a ma ajuta? Şi nu numai ei nu au dorinţa sau intenţia de a ajuta-ma, dar ele au o intenţia deliberată rău intenţionat pentru a dăuna-mi! Prin urmare, este necesar să le urăsc — acestea nu sunt cu siguranţă demne de respect. " De fapt, de fapt este prezenţa această ură starea de spirit în inamic, intenţia de a rănit-ne, care face inamicului acţiune unic. În caz contrar, dacă este doar actuale actul de a ne doare, apoi am urăsc medici şi le considera ca duşmani, pentru că, uneori, acestea adopta metode care pot fi dureroase, cum ar fi o intervenţie chirurgicală. Dar totusi, noi nu considerăm aceste acte ca dăunătoare sau actele de un duşman pentru că intenţia din partea medicului a fost de a ne ajuta. Deci, prin urmare, este exact acest voit intenţia de a dăuna ne

care face inamicului unic şi ne dă această oportunitate preţioase pentru a practica răbdare."

Sugestia lui Dalai Lama pentru a venera pe duşmani din cauza oportunităţi pentru creşterea le furnizează ar putea fi un pic cam greu să înghită la început. Dar situatia este analog cu o persoană care caută să ton şi de a consolida un organism prin intermediul greutate de formare. Desigur, activitatea de ridicare este inconfortabil la prima — ponderile sunt grele. O tulpini, transpiraţii, luptele. Totuşi, este actul de foarte de luptă împotriva rezistenţei că rezultatele în cele din urmă în puterea noastră. Unul apreciază greutatea bun echipament pentru orice placere imediat oferă, ci în beneficiul final unul primeşte. Poate chiar şi Dalai Lama afirmatii despre "raritate" şi "pretiozitate" inamic sunt mai mult decât doar fanteziste rationamente. Aşa cum am asculta la pacienţii mei descrie dificultăţile lor cu alte persoane, acest lucru devine destul de clar-atunci când se ajunge la ea, majoritatea oamenilor nu au legiuni de duşmani şi antagonişti ai ei luptaţi cu, cel puţin la un nivel personal. De obicei, conflictul este limitată doar la câteva persoane. Un sef, probabil, sau un coleg, un ex-soţ, un frate. Din acest punct de vedere, este cu adevărat "rar" inamic-aprovizionare noastră este limitată. Şi este lupta, procesul de rezolvare a conflictului cu inamic — prin învăţare, examinarea, găsirea unor modalităţi alternative de a face cu ei — care în cele din urmă duce la adevărat de creştere, înţelegere, şi un rezultat de succes psihoterapeutice. Imaginaţi-vă ce ar fi dacă am mers prin viata nu se confruntă cu un inamic sau orice alte obstacole pentru care contează, dacă din leagăn până la mormânt toată lumea ne-am întâlnit răsfăţat noi, a avut loc noi, mînă-fed ne (bland alimente moi, uşor de digerat), amuzat noi cu feţele amuzant şi ocazionale de zgomot "goo-goo". În cazul în care din copilărie am s-au efectuat în jurul într-un coş (mai târziu, probabil pe un gunoi), niciodată nu se confruntă cu orice provocare, testate-scurt, dacă toată lumea au continuat să ne trateze ca un copil.

Asta ar putea suna bine la început. Pentru primele luni de viaţă ar putea fi adecvate. Dar dacă ea a persistat ar putea duce la o să devină un fel de masă gelatinoasă, o monstruozitate într-adevăr — cu dezvoltarea mentală şi emoţională de carne de mânzat. Este foarte lupta de viaţă care face noi care suntem. Şi este vrăjmaşii noştri, că test-ne, ne furniza cu rezistenţă necesare pentru creşterea economică.

ACEASTA ESTE ATITUDINEA PRACTICA?

Practica de a se apropie de problemele noastre, raţional şi învăţare necazurile noastre sau duşmanii noştri la perspective alternative cu siguranţă pare a fi o urmărire merită, dar m-am întrebat în ce măsură acest lucru ar putea aduce într-adevăr despre o transformare fundamentală de atitudine. Mi-am amintit o dată citind într-un interviu că unul dintre practici spirituale zilnice a lui Dalai Lama a fost recitarea de o rugăciune, opt versete privind formarea profesională a minţii, scris în secolul al XI-lea de saint Tibetan, Langri Thangpa. Se citeşte, în parte: ori de câte ori am asociat cu cineva, poate cred eu cel mai mic dintre toate şi ţineţi alte suprem în adâncime de inima mea! ... Când văd fiinţe de natură răi, presat de violente păcat şi suferinţă, poate eu deţin aceste cele rare draga ca în cazul în care am găsit o comoară preţioasă! ... Atunci când alţii, din invidie, ma trateze prost cu abuz, calomnia şi altele, pot suferi înfrângere şi oferă Victoria altora! ... Atunci când unul, care au beneficiat de cu mare speranţă, ma doare foarte prost, poate am Iată-l ca Guru meu suprem! Scurt poate, direct şi indirect, ofer beneficiu şi fericire a tuturor fiintelor; poate în secret iau la mine rău şi suferinţa tuturor fiinţelor! ...

După ce am citit despre acest lucru, am întrebat Dalai Lama, "ştiu că te-am avute în vedere această rugăciune o mare, dar chiar crezi că se aplică aceste zile? Vreau să spun, a fost scrisă de un călugăr care trăiesc într-o mănăstire-o setare în cazul în care cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla este cineva bârfe despre tine sau a spune minciuni despre tine sau, poate, ocazional pumn sau palmă. În acest caz ar putea fi uşor să "ofere Victoria' le — dar în societatea de astăzi"rănit"sau rău tratament unul primeşte de la alte persoane ar putea include violul, tortura, crima, etc. Din acest punct de vedere, atitudinea în rugăciune într-adevăr nu pare aplicabilă." M-am simtit un pic

elegant, care a făcut o observaţie care m-am gândit a fost destul de apt, vechi ' bon mot. Dalai Lama a fost tăcut pentru câteva momente, fruntea brăzdate adânc în gândire, apoi a spus, "poate fi ceva din ceea ce spui." El apoi a mers pe pentru a discuta despre cazuri în cazul în care poate fi necesar să fie unele modificări la această atitudine, în cazul în care unul poate fi necesar să ia puternic contramăsuri pentru alte agresivitate pentru a preveni rău pentru sine sau alţii. Mai târziu în acea seară m-am gândit peste conversaţiei noastre. Două puncte viu apărut. În primul rând, am fost lovit de lui operativitate extraordinară să aruncăm o privire proaspătă la propria credinţele şi practicile — în acest caz, să demonstreze dorinţa de a re-evalua o rugăciune preţuite, care fără îndoială a fuzionat cu lui fiind foarte prin ani de repetiţie. Al doilea punct a fost mai inspirat. Am a fost copleşit cu un sentiment de propria mea aroganta! Aceasta a avut loc la mine că mi-a sugerat să-l că rugăciunea nu ar putea fi adecvate pentru că nu a fost în concordanţă cu realităţile dure din lumea de azi. Dar nu a fost mai târziu că am reflectat pe care am avut fost vorbind cu — un om care a pierdut o ţară întreagă ca rezultat una dintre invaziilor cele mai brutale în istorie. Un om care a trăit în exil timp de aproape patru decenii, în timp ce o întreaga naţiune plasat speranţele şi visele de libertatea lor pe el. Un om cu un profund sentiment de responsabilitate personală, care a ascultat cu compasiune pentru un flux continuu de refugiaţi turnarea afară povestile lor de crima, violul, tortura şi degradarea poporului Tibetan de chinezi. Mai multe ori am vazut aspectul de îngrijirea infinite si tristetea pe fata lui ca el a ascultat la aceste conturi, adesea spus de către oameni care au traversat Himalaya pe jos (o călătorie de doi ani) doar pentru a prinde o bucatica din el. Şi aceste poveşti nu sunt violenţei fizice. Adesea ei implicate încercarea de a distruge spiritul poporului Tibetan. Un refugiat Tibetan o dată mi-a spus despre chinezi "Scoala" pe care era obligat să participe ca un tânăr crescut în Tibet. Dimineti au fost dedicate de îndoctrinare şi studiu de

preşedintele Mao "roşu carte mică." Dupa-amieze au fost dedicate de raportare pe diverse activităţi de învăţare. "Temele", în general, a fost conceput pentru a eradica adânc înrădăcinat spiritul budismului rândul poporului Tibetan. De exemplu, ştiind despre interzicerea budist împotriva uciderea şi convingerea că toate vieţuitoarele este la fel o preţioase "simţitoare a fi", un învăţător, asociat studenţii lui sarcina de a ucide ceva şi aducând-o la şcoală în ziua următoare. Elevii au fost clasificate. Fiecare animal de moarte a fost dat o anumită valoare punct — o muscă a fost în valoare de un punct, un vierme-doi, un mouse — cinci, o pisica-zece, şi aşa mai departe. (Atunci când am povestit această poveste cu un prieten recent, el a scuturat capul cu o privire de dezgust, şi mused, "mă întreb câte puncte studentul ar obţine pentru uciderea" Profesorul naibii? ") Prin practicile sale spirituale, cum ar fi recitarea de opt versete pe de formare a minţii, Dalai Lama a fost capabil de a se împăca cu realitatea de această situaţie încă în continuare campania activ pentru libertate şi drepturile omului în Tibet de patruzeci de ani. În acelaşi timp el a menţinut o atitudine de umilinţă şi compasiune faţă de chinezi, care a inspirat milioane de oameni din întreaga lume. Şi aici am fost, sugerând că această rugăciune nu ar putea fi relevante pentru "realităţile" lumea de azi. Încă culoare cu jenă ori de câte ori mă gândesc la această conversaţie.

DESCOPERIREA NOII PERSPECTIVE

În încercarea de a aplica metoda lui Dalai Lama de deplasare perspectivă pe "inamicul", sa întâmplat să se poticni la o altă tehnică de o după-amiază. În cursul de pregătire pentru această carte, am participat la unele învăţături de Dalai Lama pe coasta de Est. Meu întoarcerea acasă am luat un non-stop zbor înapoi la Phoenix. Ca de obicei, am avut rezervat un loc la culoar. În ciuda având doar a participat învăţăturile spirituale, am fost într-

o stare destul de ciudat ca am urcat planul ambalate. Apoi am descoperit I-au fost alocate din greşeală un scaun centrul — sandwiched între un om generos proportii care au avut obiceiul enervant de draping antebraţ lui gros peste partea mea de cotiera si o femeie de vârstă mijlocie care i-am luat o antipatie imediată a deoarece, am decis, ea a uzurpat locul meu de culoar. Acolo a fost ceva despre această femeie care într-adevăr ma deranjat-vocea ei un pic prea strident, maniera ei un pic prea imperiale, nu sunt sigur. Imediat după decolare a început să vorbesc în mod continuu cu omul sta direct în faţa ei. Omul sa dovedit a fi soţul ei, şi am oferit "Galant" schimb de locuri cu el. Dar ei nu ar fi ea — ambele au vrut culoar de locuri. Am crescut mai iritat. Perspectiva de cinci ore solide aşezat lângă această femeie părea greu de suportat. Dându-şi seama că a fost reacţiona atât de puternic pentru o femeie care nu ştiu chiar, am decis că trebuie să fie "transferul" — ea trebuie să-mi amintesc in subconstient de cineva din copilăria mea — vechi ' unresolved-feelings-of-hate-toward-my-mother sau ceva. Am chinuit creierul meu dar nu a putut veni cu un candidat probabil-ea doar nu-mi amintesc de cineva din trecutul meu. Apoi a avut loc la mine că acest lucru a fost oportunitatea perfectă de a practica care dezvoltă răbdare. Deci, am început pe tehnica de vizualizare duşmanul meu în scaunul meu de culoar ca un binefăcător preţuite, plasat lângă mine să mă înveţe răbdarea şi toleranţa. M-am gândit acest lucru ar trebui să fie un snap-după toate, ca "duşmanii" du-te tu a putut a lua orice mai blande decat acest lucru-am întâlnit doar această femeie, şi ea de fapt nu au făcut nimic pentru a-mi face rău. După aproximativ douăzeci de minute, I acordat sus — încă ea bugged mine! Am demisionat eu rămase iritabil pentru restul de zbor. Bolborosesc, glared la una din mâinile ei, care a fost atentează furiş pe cotiera meu. Uram totul despre această femeie. A fost uită absent la miniatura ei atunci când ea a avut loc la mine: urăsc acea miniatură? Nu într-adevăr. A fost doar o miniatură ordinare. Cufundată. Apoi, am glanced la ochiul ei şi întrebat: eu

chiar urăsc că ochiul? Da, am făcut. (Desigur, pentru nici un motiv bun-care este cea mai pura forma de ură). M-am concentrat mai aproape. Urasc acest elev? nu. Urăsc că corneei, iris că, sau acea sclerei? nu. Deci, într-adevăr urăsc că ochiul? A trebuit să recunosc că nu am. M-am simţit că am fost pe la ceva. M-am mutat la un ciolan, un deget, o falca, un cot. Cu unele surpriză am realizat că au părţi din această femeie care nu-mi place. Concentrându-se pe detalii, pe date, în loc de overgeneralizations, a permis o schimbare subtilă interne, o înmuiere. Această schimbare de perspectivă rupt o deschidere în atingere mea, doar suficient de largă pentru a uita la ei ca pur şi simplu o altă fiinţă umană. Aşa cum am fost senzaţie de acest lucru, ea brusc se întoarse spre mine şi a început o conversaţie. Nu-mi amintesc ce am vorbit despre — a fost cea mai mare parte vorbi mici — dar până la sfârşitul de zbor meu furie şi iritare au fost difuză. Acordată, ea nu a fost prietenul meu nou cel mai bun, dar, de asemenea, ea nu a mai fost rău uzurpator al meu culoar scaun-doar o altă fiinţă umană, ca mine, mutarea prin viaţă, cel mai bine ca ea ar putea.

PERSPECTIVA MINTII

Capacitatea de a schimba perspectiva, capacitatea de a vedea unul pe probleme "din unghiuri diferite," este alimentată de o calitate supla minţii. Beneficiul final o minte supla este că ne permite să îmbrăţişeze toate de viaţă — să fie viu şi uman. După o zi lungă de discuţii publice în Tucson o după-amiază, Dalai Lama a mers înapoi la lui suite hotel. Ca el a mers încet înapoi în camera lui, o bancă de nori de ploaie magenta calibrat cerul, absoarbe lumina după-amiaza târziu şi trimiterea Catalina Mountains în deep relief, întregul peisaj o paleta vasta de nuante de violet. Efectul a fost spectaculos. Aerul cald, încărcat cu parfum de deşert de plante, de salvie, o umezeala, o briza agitat, deţine promisiunea de o furtună Sonoran neînfrânat.

Dalai Lama a oprit. Pentru câteva momente el liniştit analizate orizont, luând în întreaga panorama, în cele din urmă comentând pe frumusetea setarea. El a mers pe, dar după câţiva paşi el întrerupt din nou, îndoire în jos pentru a examina un mugur de levănţică mici pe o instalaţie de mici. El a atins-o uşor, observând forma delicat, şi întrebat cu voce tare despre numele planta. Am fost lovit de facilitatea cu care a funcţionat mintea lui. Conştientizarea lui părea să se mişte atât de uşor de a lua în peisajul completă a concentrându-se pe un singur mugur, o apreciere simultan de ansamblul de mediu, precum şi cel mai mic detaliu. Capacitatea de a cuprinde toate aspectele şi întregul spectru de viaţă. Fiecare dintre noi poate dezvolta acest acelaşi supletea de minte. Este vorba despre, cel puţin în parte, direct prin eforturile noastre de a întinde perspectiva noastră şi în mod deliberat să încerce pe noi puncte de vedere. Rezultatul final este o conştientizare simultană a imaginea de ansamblu, precum şi de circumstantele individuale. Acestei perspective duale, vedere concurente lumea "mare" şi propria noastră "lumii mici" poate acţiona ca un fel de triaj, ajutându-ne separat ceea ce este important în viaţa de la ceea ce nu este.

În cazul meu, a luat un pic de blând prodding de Dalai Lama, în cursul de conversaţiile noastre, înainte de am început să rupe din perspectiva propria mea limitată. De natură şi de formare, I-am întotdeauna tendinţa de a adresa probleme din punct de vedere al dinamicii individuale — procesele psihologice care apar pur în domeniul minţii. Perspective sociologice sau politice au loc niciodata mult interes pentru mine. Într-o discuţie cu Dalai Lama am început să-l interogatoriu despre importanţa de a obţine o perspectivă mai largă. Au avut mai multe cesti de cafea mai devreme, conversaţie mea a început să devină animat destul şi am început să vorbesc despre capacitatea de a schimba perspectiva ca un proces intern, o urmărire solitar, bazate exclusiv pe un individ decizie conştientă de a adopta o opinie diferită. În mijlocul meu discurs spirit, Dalai Lama în cele

din urmă întrerupt pentru a reaminti mine, "atunci când vorbesc de a adopta o perspectivă mai largă, acest lucru include de lucru cooperare cu alte persoane. Atunci când au crize care sunt globale de natura, de exemplu, mediu sau probleme de structură economică modernă, acest lucru necesită un efort coordonat şi concertate printre mulţi oameni, cu un sentiment de responsabilitate şi angajament. Acest lucru este cuprinzând mai mult decât o problemă fizică sau personale." Am fost supărat că el a fost tragerea în subiectul a lumii, în timp ce am fost încercarea de a se concentra pe obiectul individual (şi această atitudine, eu sunt jenat sa recunosc, pe tema foarte lărgirea un punct de vedere!). "Dar în această săptămână," Am insistat, "în conversaţiile noastre şi tau discuţii publice, ai vorbit foarte mult despre importanţa de a efectuarea schimbare personale din interior, prin transformare internă. De exemplu, le-am vorbit despre importanţa de a dezvolta compasiunea, o inima calda, depăşirea furie şi ură, cultivarea răbdarea şi toleranţa..." "Da. Desigur, schimbarea trebuie să provină din cadrul individuale. Dar atunci când sunteţi în căutarea de soluţii la probleme globale, aveţi nevoie pentru a aborda aceste probleme din punct de vedere al individului, cât şi la nivelul societăţii în general. Deci, atunci când vă vorbesc despre a fi flexibil, despre care au o perspectivă mai largă şi aşa mai departe, aceasta necesită abilitatea de a adresa probleme la diferite niveluri: nivel individual, la nivel comunitar şi nivel global. "Acum, de exemplu, la a vorbi la Universitatea seara altă parte, am vorbit despre necesitatea de a reduce furia şi ura din cultivarea răbdarea şi toleranţa. Minimizarea ura este ca interne dezarmării. Dar, după cum am menţionat, de asemenea, în care vorbesc, că dezarmare interne trebuie să meargă cu dezarmarea externe. Care cred că este foarte, foarte important. Din fericire, după ce Imperiul sovietic prăbuşit, cel puţin pentru moment, nu este nici o ameninţare mai mult de nuclear holocaust. Deci, cred că aceasta este un moment foarte bun, un început foarte bun — noi nu trebuie sa ratati această

oportunitate! Acum cred că noi trebuie să consolideze forţa autentic de pace. Pacea reală — nu doar simpla lipsa de violenţă sau lipsa de război. Simpla lipsa de război poate fi produs de arme-ca factor de descurajare nucleară. Dar o simpla lipsa de război nu este autentic, pacea mondială de durată. Pacea trebuie să dezvolte pe încredere reciprocă. Şi deoarece armele sunt cel mai mare obstacol pentru dezvoltarea încrederii reciproce, cred că acum a venit timpul să dau seama cum să scape de aceste arme. Asta este foarte important. Desigur, ne putem atinge acest peste noapte. Cred că modul realist este pas cu pas. Dar oricum, cred că noi trebuie să facă foarte clar scopul nostru final: toată lumea ar trebui să fie demilitarizată. Deci, pe de o parte am ar trebui să fie de lucru spre dezvoltarea pace interioară, dar în acelaşi timp este foarte important să lucreze spre exterior dezarmare şi pace, de asemenea, face o mică contribuţie în orice mod putem. Care este responsabilitatea noastră."

IMPORTANŢA GANDIRII FLEXIBILE

Există o relaţie reciprocă între o minte suplu şi capacitatea de a schimba perspectiva: O minte suplă, flexibilă ne ajută să ne abordeze problemele noastre de la o varietate de perspective, şi, în schimb, încearcă în mod deliberat să examineze în mod obiectiv problemele noastre dintr-o varietate de perspective poate fi văzut ca un fel de formare flexibilitate pentru minte. În lumea de astăzi, încercarea de a dezvolta un mod flexibil de gândire nu este pur şi simplu un exerciţiu de auto-indulgent de intelectuali-l inactiv poate fi o chestiune de supravieţuire. Chiar şi pe o scara evoluţiei, specii care au fost cele mai flexibile, modificările cele mai adaptabile la mediu, au supravieţuit şi au inflorit. Viaţa astăzi este caracterizat de schimbări bruşte, neaşteptate, şi, uneori violente. O minte supla vă poate ajuta să ne reconcilia modificările externe întâmplă peste tot în jurul

nostru. Aceasta poate ajuta, de asemenea, ne integra toate conflictele interne, incoerenţe, şi ambivalenţa. Fără cultiva o minte pliant, outlook nostru devine fragil şi relaţia noastră cu lumea devine caracterizat de frica. Dar, adoptând o abordare flexibil, maleabil la viaţă, ne putem menţine calmul noastre chiar în condiţiile cele mai agitat şi turbulentă. Este, prin eforturile noastre de a realiza o minte flexibilă că am poate hrăni rezilienţă spiritului uman.

Aşa cum am ajuns să cunosc Dalai Lama, am devenit uimit la gradul de flexibilitatea sa, capacitatea sa de a întreţine o varietate de puncte de vedere. S-ar aştepta că rolul său unic ca, probabil, cele mai multe din lume recunoscute budist ar putea pune-l în poziţia de a fi un fel de apărător al credinţei. Cu aceasta în minte, l-am întrebat, "te mai găseşti fiind prea rigid în dumneavoastră de vedere, prea îngust în gândire?" "Hmm..." el a meditat pentru o clipă înainte de a răspunde decisiv. "Nu, nu cred acest lucru. De fapt, este exact opusul. Uneori sunt atât de flexibile ca eu sunt acuzat de a avea nici o politică consecventă." El a izbucnit în râs robustă. "Cineva va veni la mine şi să prezinte o anumită idee, si voi vedea motivul în ceea ce spun şi sunt de acord, spunându-le: Oh, asta e mare!"... Dar apoi următoarea persoană vine împreună cu puncte de vedere opuse, şi voi vedea motivul în ceea ce spun ei, precum şi, de asemenea, de acord cu ei. Uneori am sunt criticate pentru acest lucru şi trebuie să fie amintit, "ne-esti angajat la acest curs de acţiune, atât pentru moment să păstraţi doar la partea asta." "Din această declaraţie numai unul ar putea obţine impresia că Dalai Lama este indecis, cu nici o principiile directoare. De fapt, că nu a putut fi mai departe de adevar. Dalai Lama are în mod

clar un set de convingeri de bază, care acţionează ca un suport pentru toate acţiunile sale: O credinţă în bunătatea care stau la baza a tuturor fiintelor umane. Credinţa în valoarea de compasiune. O politică de bunătate. Simţul său similitudine cu toate creaturile vii. În vorbind despre importanţa de a fi flexibil, maleabil şi adaptabile, nu vreau să sugereze că vom deveni ca cameleonii-înmuiere până orice nou sistem de credinta, am se întâmplă să fie în jurul la momentul, schimbarea identităţii noastre, absorbind pasiv fiecare ideea că noi sunt expuse la. Mai mare de etape de crestere si dezvoltare depinde de un set care stau la baza de valori care ne poate ghida. Un sistem de valori care pot asigura continuitatea si coerenta pentru vieţile noastre, prin care ne putem măsura experienţele noastre. Un sistem de valori care ne pot ajuta să decidă obiectivele care sunt cu adevărat merită şi preocupări care sunt lipsite de sens. Întrebarea este, cum putem în mod constant şi statornic să menţină acest set de valori care stau la baza şi încă rămâne flexibil? Dalai Lama a părut să realizeze acest lucru prin prima reducerea său sistem de credinţă a câteva fapte fundamentale: 1) sunt o fiinţă umană. 2) vreau să fie fericit şi nu vreau să sufere. 3) altor fiinţe umane, ca mine, de asemenea, vrei sa fi fericit şi nu doriţi să sufere. Subliniind un teren comun el împărtăşeşte cu alţii, mai degrabă decât diferenţele, duce la un sentiment de conexiune cu toate fiinţele umane şi duce la său bază credinţa în valoarea de compasiune şi altruism. Folosind aceeaşi abordare, acesta poate fi turbat plină de satisfacţii pur şi simplu să ia ceva timp pentru a reflecta pe propriul nostru sistem de valori şi de a reduce aceasta a principiilor sale fundamentale. Este capacitatea de a reduce sistemul nostru de valoare la elementele sale cele mai de bază, şi de a trăi din acest punct de vedere, care ne permite cea mai mare libertate şi flexibilitate pentru a se ocupa de vasta gama de problemele cu care ne confruntăm zilnic.

GĂSIREA ECHILIBRULUI

În curs de dezvoltare o abordare flexibilă spre o viaţă nu este doar un rol important în ajutându-ne să facă faţă cu probleme de zi cu zi-acesta devine, de asemenea, piatra de temelie pentru un element-cheie de o viaţă fericită: echilibru. Stabilindu confortabil în scaunul lui într-o dimineaţă, Dalai Lama a explicat valoarea de a duce o viata echilibrata. "O abordare echilibrată şi abil a vieţii, având grijă pentru a evita extremele, devine un factor foarte important în realizarea una pe existenta de zi cu zi. Este important în toate aspectele vieţii. De exemplu, o prelevare de probe, o planta sau un copac de plantare, stadiul său foarte devreme trebuie să fie foarte abil şi blând. Prea mult de umiditate va distruge, prea mult soare va distruge. Prea puţin, de asemenea, se va distruge aceasta. Deci, ceea ce aveţi nevoie este un mediu foarte echilibrat unde puiet poate avea o creştere sănătoasă. Sau, pentru o persoană fizică de sănătate, prea mult sau prea puţin de nici un lucru, poate avea efecte distructive. De exemplu, proteine prea mult, cred că este rău, şi prea puţin este rău. "Această abordare blând şi abil, având grijă să evitaţi extreme, se aplică mentale şi emoţionale creştere sănătoasă, precum şi. De exemplu, dacă vom găsi pe noi înşine devenind arogant, fiind umflat de auto-importanţă bazate pe unul pe presupuse sau reale realizari sau calitati, apoi antidotul este de a gândi mai multe despre unul este propriile probleme şi suferinţă, contemplând nesatisfăcătoare aspecte ale existenţei. Acest lucru vă va ajuta în a aduce în jos nivelul dumneavoastră stare sporită a minţii, aducându-vă mai jos la pământ. Şi dimpotrivă, în cazul în care veţi găsi că reflectă natura nesatisfăcătoare existenţa, suferinţă şi durere şi aşa mai departe, te face sa te simti destul de copleşit de totul, apoi, din nou, există pericolul de a merge la cealaltă extremă. În acest caz ar putea deveni complet descurajat, neajutorat, şi deprimat, gândindu-mă că oh, eu nu pot face nimic, sunt lipsite de valoare. " Deci sub aceste împrejurări, este important pentru a

înălţa mintea ta de reflectă realizările dumneavoastră, progresele pe care le-aţi făcut până în prezent, şi dumneavoastră alte calităţi pozitive, astfel încât să pot înălţa mintea ta şi să iasă din asta descurajat sau demoralizat starea de spirit. Deci ceea ce este necesar aici este un fel de abordare foarte echilibrată şi abil. "Nu numai este această abordare utile pentru o sănătate fizică şi emoţională, dar acesta se aplică o creştere spirituală, precum şi. Acum, de exemplu, tradiţia budist include multe diferite tehnici şi practici. Dar este foarte important pentru a fi foarte abil, într-o cerere de diverse tehnici şi să nu fie prea extremă. Are nevoie de o abordare echilibrată şi abil aici prea. Atunci când întreprinderea budist practică este important de a avea o abordare coordonată, combinând studiază şi învăţare cu practicile de contemplare şi meditaţie. Acest lucru este important, astfel încât nu va fi orice dezechilibre între învăţarea academică sau intelectuală şi punerea în practică. În caz contrar, există pericolul ca prea mult intelectualizare va ucide practici mai contemplativă. Dar apoi, prea mult accentul pe punerea în practică fără studiu va ucide înţelegerea. Deci a ajuns să fie un echilibru..." După un moment de reflecţie, a adăugat el, "Deci, cu alte cuvinte, practica de a Dharma, practica spirituala reale, este în unele sens ca un stabilizator de tensiune. Funcţia de stabilizator este pentru a preveni tensiune neregulată şi în loc să vă dau o sursă stabilă şi constantă de putere." "Ai de stres importanța evitării extreme," am inserat, "dar nu va extreme ce oferă emoţie şi coaja in viata? Prin evitarea extremelor toate în viaţă, alege întotdeauna calea"mijloc", nu că doar duce la o existenţă bland, incolor?" Clătinînd din cap nu, el a răspuns, "cred că aveţi nevoie pentru a înţelege sursa sau baza comportamentului extreme. Ia de exemplu urmărirea bunurilor materiale — adăpost, mobilier, îmbrăcăminte, şi aşa mai departe. Pe de o parte, sărăcia poate fi văzută ca un fel de extremă şi avem tot dreptul să depună eforturi pentru a asigura confortul nostru fizic şi depăşi acest lucru. Pe de altă parte, prea mult de lux, urmărirea excesiv

avere este o altă extremă. Scopul nostru final în căutarea de mai multă bogăţie este un sentiment de satisfacţie, de fericire. Dar la baza foarte căutând mai mult este un sentiment de a nu avea suficient, un sentiment de nemulţumire. Acel sentiment de nemulţumire, care doresc mai mult şi mai mult, nu apar la oportunitatea inerente ale obiectelor noi căutăm ci mai degrabă din propria noastră stare mentală. "Deci, eu cred că tendinţa noastră de a merge la Extreme este adesea alimentată de un sentiment care stau la baza de nemulţumire. Şi desigur poate fi alţi factori care duc la extreme. Dar cred că este important să recunoaştem că în timp ce mergi la extreme poate părea atrăgătoare sau "interesant" la suprafata, de fapt este dăunătoare. Există multe exemple de pericolele de a merge la extreme, de comportamentul extreme. Cred că prin examinarea aceste situaţii veţi fi capabil pentru a vedea că consecinţa de a merge la Extreme este că vei,-te, în cele din urmă suferi. De exemplu, pe o scară planetară dacă am se angajeze în pescuitul excesiv, fără buna seama de consecinţele pe termen lung, fără un sentiment de responsabilitate, apoi aceasta duce la epuizarea de populaţia de peşte... Sau comportamentul sexual. Desigur există unitatea sexuale biologice pentru reproducere şi aşa mai departe, şi satisfacţia pe care o primeste la activitatea sexuală. Dar daca comportamentul sexual devine extremă, fără responsabilitate corespunzătoare, duce la atât de multe probleme, abuzuri... ca abuz sexual şi incestul." "Aţi menţionat că, în plus faţă de un sentiment de nemulţumire, pot exista alţi factori care duc la extremele..." "Da, cu siguranţă." El clătină din cap. "Poti sa dai un exemplu?" "Cred că narrow-mindedness ar putea fi un alt factor care duce la extreme". "Narrow-mindedness în sensul...?" "Exemplu de pescuit excesiv duce la epuizarea de populaţia de peşti ar fi un exemplu de îngustă de gândire, în sensul că unul se uita doar la termen scurt, şi ignorând imaginea mai larg. Aici, unul ar putea folosi educaţie şi cunoaştere a lărgi o perspectivă şi să devină mai îngustă într-un punct de vedere." Dalai Lama a luat lui Rozariul dintr-un tabel

de partea, frecare-l între mâinile lui ca el a fiert în tăcere asupra problemei în discuţie. Uite la lui Rozariul, a continuat el brusc, cred că în mai multe moduri îngust atitudini duce la extreme de gândire. Şi aceasta creează probleme. De exemplu, Tibet a fost o naţiune de budist de mai multe secole. Fireşte că a dus la tibetani sentimentul că budismul era religia mai bune, şi tendinţa de a simţi că ar fi un lucru bun în cazul în care toată omenirea a devenit budiste. Ideea că toată lumea ar trebui să fie budist este destul de extreme. Şi acest tip de gândire extreme doar cauzează probleme. Dar acum, că ne-am lăsat Tibet, am avut o şansă de a veni în contact cu alte tradiţii religioase şi să înveţe despre ele. Acest lucru a dus la vine mai aproape de realitate — dându-şi seama că printre umanitatea sunt atât de multe diferite dispoziţii mentale. Chiar dacă am încercat să facă toată lumea budiste ar fi imposibil. Prin contact mai strânse cu alte tradiţii realizezi lucruri pozitive despre ei. Acum, atunci când se confruntă cu o altă religie, iniţial un sentiment pozitiv, un sentiment confortabil, va apărea. Ne veţi simţi dacă persoana respectivă constată o tradiţie diferite mai potrivită, mai eficiente, atunci care este bun! Apoi este ca merge la un restaurant-putem toate se aşează la o masă şi pentru diferite feluri de mâncare în funcţie de gustul propriu. Vom putea mânca diferite feluri de mâncare, dar nimeni nu susţine despre asta! "Deci, cred că, de a extinde în mod deliberat noastre outlook putem depăşi adesea la fel de extreme de gândire care duce la aceste consecinţe negative". Cu acest gând, Dalai Lama alunecat lui Rozariul în jurul încheieturilor sale, patted mâna mea cale amiabila, şi a crescut pentru a pune capăt discuţiei.

Capitolul 11

SENSUL DURERII ŞI SUFERINŢEI

Victor Frankl, un psihiatru evreiesc întemniţat de nazişti în al doilea război mondial, a spus odată, "Omul este gata şi dispus să suporte orice suferinţă cât mai curând şi atâta timp cât el poate vedea un sens în ea." Frankl a folosit experienţa lui brutală şi inumane în lagărele de concentrare să câştige introspecţie în cum oamenii au supravieţuit atrocităţile. Strâns observarea care au supravieţuit şi care nu, el a hotărât că supravieţuirea nu a fost bazat pe tineri sau forţa fizică, ci mai degrabă pe puterea derivate din scopul şi descoperirea de sensul cuvântului în viaţa lui şi de experienţă. Sensul de constatare în suferinţa este o metodă puternică de ajutându-ne să facă faţă chiar în timpul încercarea de cele mai multe ori în viaţa noastră. Dar găsirea sensul în suferinţa noastră nu este o sarcină uşoară. Suferă adesea pare să apară la întâmplare, necugetată și şi fără discriminare, cu nici un sens, la toate, darămite o semnificaţie intenţionate sau pozitiv. Şi în timp ce suntem în mijlocul noastre durere şi suferinţă, toată energia noastră este concentrat pe obtinerea departe de ea. În perioadele de criză acută şi tragedie pare imposibil pentru a reflecta orice posibil sensul în spatele suferinţa noastră. În acele momente, există adesea puţin putem face dar suporta. Şi este firesc să Vezi nostru suferă ca lipsit de sens şi neloială şi întreb, "de ce eu?" Din fericire, cu toate acestea, în timpul ori de comparativă uşura, perioadele înainte sau după acută experienţe de care suferă, ne poate reflecta suferinţa, încercarea de a dezvolta o înţelegere a sensul său. Şi timp şi efort am petrece în căutare pentru sensul în suferinţă va plăti recompense mare atunci când lucrurile rele începe să lovească. Dar pentru a culege aceste recompense, trebuie să începem noastre de căutare pentru sensul atunci când lucrurile merg bine. Un copac cu radacini puternice poate rezista la majoritatea furtună violentă, dar copac nu poate să crească rădăcini doar ca

furtuna apare la orizont. Deci, de unde vom începe în noastre de căutare pentru sensul în suferinţă? Pentru mulţi oameni, căutarea începe cu tradiţia lor religioase. Deşi religii diferite pot avea moduri diferite de a înţelege sensul şi scopul de suferinţa umană, fiecare religie lume oferă strategii pentru a răspunde la suferinţa bazate pe convingerile sale care stau la baza. În modele budiste și hinduse, de exemplu, suferinţa este un rezultat al nostru negativ trecut acţiunile şi este văzută ca un catalizator pentru solicită eliberarea spirituală. În tradiţia iudeo-creştină, universul a fost creat de un Dumnezeu bun şi doar, şi chiar dacă planul său master poate fi misterios şi indescifrabile uneori, credinţa noastră şi încredere în planul său ne permit să tolerăm suferinţa noastră mai uşor, de încredere, ca Talmudul spune, că "tot ceea ce Dumnezeu face, el face pentru cel mai bun." Viata poate fi dureros, dar ca durerea o femeie experienţe la naştere, am încredere că durerea va fi compensate de bun final se produce. Provocare în aceste tradiţii constă în faptul că, spre deosebire de la naștere, binele final adesea nu este dezvăluit pentru noi. Totusi, cei cu o credinţă puternică în Dumnezeu sunt sustinute de o credinţă în scopul final al lui Dumnezeu pentru suferinţele noastre, o salvie hasidică sfatuieste, "atunci când un om suferă, el nu ar trebui să spun," asta-i rău! Asta e rău! " Nimic nu impune lui Dumnezeu omul este rău. Dar este în regulă să spun, "care este amar! Care este amar! " Pentru printre medicamentele sunt unele care sunt realizate cu ierburi amare." Deci, din perspectiva iudeo-creştină, suferinta poate servi mai multe scopuri: se poate testa şi potenţial întări credinţa noastră, l poate ne aduce mai aproape de Dumnezeu într-un fel foarte fundamental şi intim sau poate desface obligaţiuni în lumea materială şi ne va lipi de Dumnezeu ca refugiu noastre. În timp ce o persoană tradiţiei religioase poate oferi asistenţă valoros în găsirea sensul, chiar şi cei care nu Aboneaza-te la o viziune asupra lumii religioase la reflecţie atent găsi sensul şi valoarea în spatele suferinţa lor. În ciuda neplăceri universale, nu prea încape îndoială că suferinţele

noastre pot testa, să consolideze şi să aprofundeze experienţa de viaţă. Dr. Martin Luther King, Jr., a spus odată, "ceea ce nu distruge mine, ma face mai puternic." Şi în timp ce este firesc să recul la suferinţă, suferinţă poate, de asemenea, ne provocare şi uneori chiar scoate cel mai bun în noi. În al treilea omul, autorul Graham Green observă, "în Italia de treizeci de ani în cadrul familiei Borgia, au avut război, teroare, crimă şi vărsare de sânge — dar au produs Michelangelo, Leonardo da Vinci şi renaştere. În Elveţia, ei au dragoste frăţească, cinci sute de ani de democraţie şi pace, şi ceea ce le produc? Cucul Ceas." În timp ce uneori suferinta poate servi pentru a întări noi, pentru a consolida noi, alteori poate avea valoare de funcţionarea în mod opus-pentru a se înmuia noi, pentru a ne face mai sensibile şi blând. Vulnerabilitatea am experienţă în mijlocul suferinţei noastre pot deschide noi şi aprofunda conexiunea noastră cu alţii. Poetul William Wordsworth a afirmat, "O suferinţă profundă a umanizat sufletul meu." În care să ilustreze acest efect umanizare de suferinta, o cunoştinţă, Robert, vine în minte. Robert a fost CEO al un profit foarte mare succes. Acum câţiva ani, a suferit un pas înapoi financiare grave, care a declanşat o depresie severă imobilizarea. Ne-am întâlnit într-o zi în adâncimi de depresie. Am ştiut întotdeauna Robert să fie modelul de încrederea şi entuziasmul, şi am fost alarmat pentru a vedea pe el în căutarea atât de descurajat. Cu intensă durere în vocea lui, Robert a raportat, "Acesta este cel mai rău m-am simţit vreodată în viaţa mea. Eu nu pot par să se agită. Nu ştiam că a fost chiar posibil să vă simţiţi atât de copleşit şi fără speranţă şi scăpat de sub control." După discutarea sale pentru un timp, m-am referit-l un coleg pentru tratamentul de depresie. Câteva săptămâni mai târziu, am fugit în soţia lui Robert Karen şi a întrebat-o cum făcea. "El face mult mai bine multumesc. Psihiatrul recomandat prescris un medicament antidepresiv care este de a ajuta foarte mult. Desigur, încă va dura un timp pentru noi să lucreze prin problemele cu mediul de afaceri, dar el se simte mult mai bine acum şi vom fi bine..." "Sunt foarte bucuros

să aud că". Karen a ezitat o clipă, apoi mărturisit, "ştii, am urât-l du-te prin acea depresie. Dar într-un fel, cred că a fost o binecuvântare. În timpul un acces de depresie a început plângând incontrolabil. El nu a putut opri. Am terminat doar holding-l în braţele mele pentru ore în timp ce el a plâns, până când în cele din urmă, el a adormit. În douăzeci şi trei de ani de căsătorie, care este prima dată, ceva de genul asta sa întâmplat... şi să fiu sincer-am niciodată nu am simţit aşa aproape de el în viaţa mea. Şi chiar dacă depresie este mai bine acum, lucrurile sunt diferite într-un fel. Ceva părea să rupe doar deschis... si acel sentiment de apropiere este încă acolo. Faptul că el a împărtăşit lui problemă şi am trecut prin aceasta împreună într-un fel schimbat relaţia noastră, ne-a făcut mult mai aproape." În căutarea unor modalităţi care o suferinţă personală poate lua sensul, ne întoarcem din nou la Dalai Lama, care a ilustrat cum suferinta poate fi pus la utilizarea practică în contextul calea budiste. "În practică budistă, puteţi utiliza suferinţa dumneavoastră personale în mod oficial pentru a spori ta compasiune — de folosind-o ca o oportunitate pentru a practica Tong-Len. Aceasta este o practică de vizualizare Mahayana în care unul mental vizibilizează luând pe altul pe durere şi suferinţă, şi la rândul său oferindu-le toate de resurse dumneavoastră, stare bună de sănătate, avere, şi aşa mai departe. Voi da instrucţiuni pe această practică mai în detaliu mai târziu. Deci, în a face această practică, atunci când ai suferi de boală, durere, sau suferinţă, puteţi utiliza că ca o oportunitate de gândire, "suferinţa mea poate fi un substitut pentru suferă de toate celelalte fiinţe simţitoare. De se confruntă cu acest lucru, poate fi capabil de a salva toate celelalte fiinţe simţitoare, care poate avea să sufere de suferinţa similare. " Deci utilizaţi suferinţa dumneavoastră ca o oportunitate pentru a practica de a lua alţii suferinţa pe tine. "Aici, eu trebuie să subliniez un lucru. Dacă, de exemplu, devenit bolnav şi practica aceasta tehnica, de gândire, "Poate boala mea acţionează ca un substitut pentru alţii care suferă de

boli similare", şi vă vizualiza luarea lor boală şi suferinţă şi oferindu-le sănătatea ta bună, eu sunt nu sugerează că le ignora propria sănătate. Atunci când se ocupă cu boli, mai întâi de toate este important să se ia măsuri de prevenire, aşa că nu suferă de aceste boli, ca a lua toate măsurile de precauţie, cum ar fi adoptarea dietei dreapta sau oricare ar fi ea. Şi atunci când vă îmbolnăviţi, este important să nu trece cu vederea necesitatea de a lua medicamente corespunzătoare şi alte metode care sunt convenţionale. "Cu toate acestea, odată ce aţi devenit bolnav, practici, cum ar fi Tong-Len poate face o diferenţă semnificativă în cum vă răspunde la situaţia de boală în atitudinea ta mentala. În loc de a moaning despre situaţia dvs., sentimentul pare rău pentru tine, şi fiind copleşit de anxietate şi vă faceţi griji, puteţi, de fapt, salva-te de durere suplimentare mentale şi suferinţa prin adoptarea dreptul de atitudine. Practicăm meditaţia Tong-Len, sau "oferindu- şi primirea," nu neapărat poate reuşi în atenuarea durerii fizic real sau duce la o cura în termeni fizici, dar ce se poate face este protejarea de durere psihologică suplimentare inutile, suferinţă, şi suferinţă. Vă puteţi gândi, "Pot să-mi, de se confruntă cu această durere şi suferinţă, a putea ajuta alte persoane şi de a salva alte persoane care pot avea să treacă prin aceeaşi experienţă." Apoi suferinţa dumneavoastră ia pe nou sens şi este folosit ca baza pentru o practică religioase sau spirituale. Şi pe deasupra, care, este de asemenea posibil în cazurile de unele persoane care practica aceasta tehnica, că în loc să fie supărat şi întristat de experienţă, persoana poate vedea ca un fel de privilegii. Persoana poate percepe ca un fel de ocazie şi, de fapt, să fie vesel, deoarece această experienţă specială a făcut el sau ea mai bogat. " "Ai spus că suferinta poate fi folosit în practica de Tong-Len. Şi mai devreme în care aţi discutat faptul că intenţionată contemplarea naturii noastre suferă din timp pot fi util în prevenirea ne să devină copleşiţi situaţii dificile... apar în sensul de a dezvolta mai mare acceptare de suferinta ca parte natural de viaţă..." "Care este foarte

adevarat...", Dalai Lama a dat din cap. "Există alte moduri că suferinţele noastre pot fi văzute ca având unele sens, sau cel puţin contemplarea suferinţa noastră ca având o valoare practică?" "Da", a replicat el, "cu siguranta. Cred că mai devreme am menţionat că în cadrul calea budiste, reflectând suferă are importanţă extraordinară pentru că prin realizarea natura suferă, va dezvolta rezolva mai mare să pună capăt cauzele suferinţei şi insalubre faptele care duc la suferinta. Şi va spori entuziasmul pentru angajarea în acţiunile sănătoase şi fapte care conduc la fericirea şi bucuria." Şi ai vedea nici beneficiile reflectând suferă pentru non-Buddhists?" "Da, cred că acesta poate avea o valoare practică în unele situaţii. De exemplu, reflectând pe suferinţa dumneavoastră poate reduce ta aroganţă, sentimentul tău de vanitate. Desigur,"el a râs din toată inima,"acest lucru nu poate fi văzută ca un avantaj practic sau un motiv de convingătoare pentru cineva care nu ia în considerare aroganta sau mândria de a fi un defect." Din ce în ce mai grave, Dalai Lama a adăugat, "dar oricum, cred că nu există un aspect experienţa noastră de a suferi de care este de o importanţă vitală. Când sunteţi conştienţi de durere şi suferinţă, vă ajută să dezvolte capacitatea de empatie, capacitatea care vă permite să se referă la sentimentele altor persoane şi de suferinţă. Acest lucru îmbunătăţeşte capacitatea ta de compasiune faţă de alţii. Deci, ca un ajutor în a ajuta ne conecta cu alţii, acesta poate fi văzută ca având o valoare. "Deci," Dalai Lama încheiate, "privind suferă în aceste moduri, atitudinea noastră poate începe să se schimbe; suferinţa noastră nu poate fi ca lipsit de valoare şi rău ca ne gândim."

DUREREA FIZICĂ

De reflectă suferinţa în timpul silenţioasă momente din viaţa noastră, atunci când lucrurile sunt relativ stabil si merge bine, poate adesea descoperim o valoare mai profundă şi sensul în

suferinţă noastre. Uneori, cu toate acestea, ne poate fi confruntat cu tipurile de suferinţă care par să aibă nici un scop, cu nu un fel de calităţi mântuitoare. Durerea fizică şi suferă adesea par să fac parte din acea categorie. Dar există o diferenţă între durerea fizică, care este un proces fiziologic, şi suferinţa, care este răspunsul nostru mentale şi emoţionale la durere. Deci, se ridică întrebările: găsirea unei scopul care stau la baza şi sensul în spatele durerea noastră modifica atitudinea noastră despre asta? Şi o schimbare de atitudine poate diminua gradul la care vom suferi atunci când ne sunt răniţi fizic? În cartea sa, durere: darul pe care nimeni nu vrea, Dr. Paul Brand explorează scopul şi valoarea de durere fizică. Dr. Brand, un specialist chirurg şi lepra mână de renume mondial, a petrecut primii ani în India, în cazul în care, ca fiu al misionari, el a fost înconjurat de oameni care trăiesc în condiţii extrem de grele şi suferă. Observ că durerea fizică părea să fie de aşteptat şi tolerat mult mai mult în vest, Dr. Brand a devenit interesat de sistemul de durere în corpul uman. În cele din urmă, el a început să lucreze cu pacienţii de lepră în India şi a făcut o descoperire remarcabilă. El a constatat că ravagiile de lepră şi disfigurements oribil nu au fost ca urmare a organismului de boala direct cauzează putrezire cărnii, dar mai degrabă a fost, deoarece boala cauzată de pierderea de senzaţie de durere la nivelul membrelor. Fără protecţia durere, bolnavii de lepra lipsea sistemul pentru a avertiza de leziuni tisulare. Astfel, Dr. Brand observate pacienţii mersul pe jos sau rulează pe membrelor cu pielea rupt sau chiar expuse oasele; Aceasta a cauzat deteriorarea continuă. Fără durere, uneori ele ar chiar stick mâinile lor în foc pentru a prelua ceva. El a observat o nonsalanta totală faţă de auto-distrugere. În cartea sa, Dr. Brand povestit poveste după poveste de efectele devastatoare de a trai fără senzaţie de durere, de leziuni repetitive, a cazurilor de şobolani roadere de pe degete şi degetele de la picioare, în timp ce pacientul culcat în pace. După o viaţă de lucru cu pacienţi care suferă de durere şi de cei care suferă din

cauza lipsei de durere, Dr. Brand treptat a ajuns să Vezi durere nu ca pe un duşman universal ca vazut in Vest, dar ca un remarcabil, elegant şi sofisticat sistem biologic, care ne avertizează despre daune corpului nostru şi astfel ne protejează. Dar de ce trebuie să experienţa de durere fi atât de neplăcut? El a concluzionat că foarte neplăceri de durere, partea care ne urăsc, este ceea ce o face atât de eficient în protejarea noi şi noi de pericol şi un prejudiciu de avertizare. Calitatea neplăcute de durere forţele intregului organism uman pentru a participa la această problemă. Desi corpul are automat mişcările reflexiv, care formează un strat exterior de protecţie şi de a ne muta rapid de durere, este sentimentul de neplăceri galvanizate şi obligă intregului organism să participe şi să acţioneze. De asemenea, sears experienţa în memorie şi serveşte pentru a ne proteja în viitor. La fel ca găsirea sensul în suferinţele noastre ne poate ajuta să facă faţă cu viaţa pe probleme, Dr. Brand simte că înţelegerea scopul de durere fizică poate diminua suferinţele noastre, atunci când durerea apare. Având în vedere această teorie, el oferă conceptul de "asigurare de durere." El simte că ne pot pregăti pentru durerea din timp, în timp ce sănătos, câştigă introspecţie în motivul pentru care ne-am şi luând timp pentru a reflecta asupra a ceea ce viata ar fi fără durere. Cu toate acestea, deoarece durerea acuta poate demola obiectivitate, noi trebuie să reflecte aceste lucruri înainte de dureri de greve. Dar dacă putem începe să se gândească la durere, ca un discurs"corpul tau este livrarea despre un subiect care este de o importanţă vitală pentru tine, în cel mai eficient mod de a obţine atenţia dumneavoastră," atunci atitudinea noastră despre durere va începe să se schimbe. Şi ca atitudinea noastră despre modificările durere, suferinţă noastre se va diminua. După cum Dr. Brand afirmă, "eu sunt convins că atitudinea cultivăm în prealabil bine poate determina cum suferinta va afecta noi atunci când o grevă." El crede că putem dezvolta chiar şi recunoştinţă în faţa durerii. Noi nu poate fi recunoscător pentru experienţa de durere, dar putem fi

recunoscător pentru sistemul de percepţia de durere. Nu există nici o îndoială că atitudinea noastră şi mentale outlook puternic poate afecta gradul la care vom suferi atunci când suntem în durere fizică. Să spunem, de exemplu, că două persoane, un muncitor în construcţii şi un pianist de concert, suferit același prejudiciu de deget. În timp ce cantitatea de durere fizică ar putea fi acelaşi pentru ambele persoane fizice, muncitor în construcţii s-ar putea suferi foarte puţin şi de fapt ne bucurăm dacă prejudiciul a dus la o luna de concediu plătit, care el sau ea a fost nevoie de, întrucât acelaşi vãtãmãri în intens suferinţe pianistul care au văzut jucând ca lui sau ei principala sursă de bucurie în viaţă. Ideea că atitudinea noastră mentală influenţează capacitatea noastră de a percepe şi să îndure durerea nu se limitează la situaţii teoretice, cum ar fi acest lucru; s-a demonstrat de numeroase studii ştiinţifice şi experimentele. Cercetătorii caută în această problemă a început urmărirea căi de modul în care durerea este percepută şi cu experienţă. Durerea incepe cu un semnal senzorial-o alarmă care se stinge atunci când terminatiile nervoase sunt stimulate de ceva ce este simţit ca periculoase. Milioane de semnalele sunt trimise prin măduva spinării la baza creierului. Aceste semnale sunt apoi sortate şi un mesaj este trimis la zone mai mari de a creierul spune durerea. Creierul apoi felul prin mesaje pre-ecranate şi decide asupra unui răspuns. Acesta este în acest stadiu, că mintea poate atribui valoarea şi semnificaţia durerea şi intensificarea sau modifica percepţia noastră de durere; vom converti durere în suferinţă în minte. Pentru a diminua suferă de dureri, avem nevoie pentru a face o distincţie esenţială între dureri de durere şi durerea vom crea de gândurile noastre despre durerea. Frica, furie, vinovatie, singurătate, neputinţă şi sunt toate răspunsurile mentale şi emoţionale care pot intensifica durerea. Deci, în curs de dezvoltare o abordare de a face cu durere, putem lucra desigur la niveluri mai mici de percepţia de durere, folosind instrumente ale medicinei moderne, cum ar fi medicamente şi alte proceduri, dar putem

lucra, de asemenea, la niveluri mai ridicate prin modificarea noastre outlook şi atitudine. Mulţi cercetători au examinat rolul de mintea în percepţia de durere. Pavlov chiar instruit câini pentru a depăşi durerea instinctul prin asocierea unui şoc electric cu o recompensă de alimentare. Cercetător Ronald Melzak luat experimentele lui Pavlov un pas mai departe. El a ridicat Scottish terrier pui într-un mediu căptuşit în care acestea nu s-ar întâlni normale de lovituri şi zgârieturi de creştere de până. Acesti caini nu a reuşit să Aflaţi răspunsurile bază la durere; ei nu au reuşit să reacţioneze, de exemplu, atunci când labele lor au fost înţepat cu un ac, spre deosebire de lor littermates care squealed cu durere atunci când înţepat. Pe baza experimentelor ca acestea, el a concluzionat că mult din ceea ce noi numim durere, inclusiv răspuns emoţional neplăcute, învăţat, mai degrabă decât instinctivă. Alte experimente cu fiinţe umane, care implică hipnoza şi placebo, au demonstrat, de asemenea, că în multe cazuri funcţiile cerebrale mai mari pot să anuleze semnale de durere la etapele mai mici pe calea de durere. Acest lucru indică modul în care mintea poate determina de multe ori modul în care ne percep durerea şi ajută să explice rezultatele interesante de anchetatori, cum ar fi Dr. Richard Sternback şi Bernard Tursky la Harvard Medical School (şi mai târziu au reafirmat într-un studiu de Dr. Maryann Bates et al.) care a menţionat că au existat diferenţe semnificative între diferite grupuri etnice în capacitatea lor de a percepe si rezista la durere. Deci, se pare că afirmaţia că atitudinea noastră despre durere poate influenţa gradul în care vom suferi pur şi simplu nu se bazează pe speculaţii filozofice, dar este susţinută de dovezi ştiinţifice. Şi în cazul în care investigaţia noastră în sensul şi valoarea de durere duce la o schimbare de atitudine despre durere, eforturile noastre nu va fi pierdut. În încercarea de a descoperi un scop care stau la baza de durerea noastră, Dr. Brand face unul suplimentare critice şi fascinant de observare. El descrie multe rapoarte de lepra pacienţi susţinând, "Desigur, pot vedea mâinile mele şi picioarele mele, dar cumva ei nu simt

ca o parte din mine. Se simte ca în cazul în care acestea sunt doar instrumente." Astfel, durerea nu numai ne avertizează şi ne protejează, dar se unifică noi. Fără senzaţie de durere în noastră mainile sau picioarele, acele părţi nu mai par să aparţină corpului nostru. În acelaşi mod în care durerea fizică unifică sentimentul nostru de a avea un corp, putem concepe de experienţa generală de suferinţă care acţionează ca o forță unificatoare care ne conecteaza cu alţii. Poate că este sensul final în spatele suferinţă noastre. Este suferinţa noastră, care este elementul cel mai de bază, că am împărţi cu alţii, factor care ne uneşte cu toate creaturile vii.

Vom încheia discuţia noastră de suferinţa umană cu instrucţiuni lui Dalai Lama privind practica de Tong-Len, care a denumit în conversaţia noastră mai devreme. Ca el va explica, scopul de această meditaţie de vizualizare este de a consolida una pe compasiune. Dar ea poate fi văzută ca un instrument puternic în a ajuta transmuta o suferinţă personală. Atunci când în curs de orice formă de suferinţă sau dificultăţi, se poate folosi această practică pentru a spori compasiunea cuiva prin vizualizarea alinarea de altii care trec prin suferinţa similare, de absorbţie şi dizolvarea suferinţa lor în propria — un fel de a suferi de proxy. Dalai Lama a prezentat această instrucţiune înainte de o audienţă largă pe o după-amiază în special fierbinte septembrie în Tucson. Unităţi de aer condiţionat salii, se luptă împotriva planare temperaturile deşert din afara, au fost în cele din urmă depăşite de căldură suplimentare generate de şaisprezece sute organisme. Temperaturi în cameră a început să urce, crearea unui nivel general de disconfort care a fost indicată în special pentru practicarea o meditaţie asupra suferinţei. Practica de Tong-Len

"Această după-amiază, să ne medita pe practica de Tong-Len,"Da şi a primi." Această practică este menit a contribui la formarea mintea, pentru a consolida puterea naturală şi forţa de compasiune. Acest lucru este realizat, deoarece Tong-Len

meditaţie ajută la contracararea nostru egoism. Aceasta creşte în putere şi puterea de mintea noastră prin consolidarea curajul nostru pentru a ne deschide la suferinţa altora. "Pentru a începe acest exerciţiu, în primul rând vizualiza pe de o parte din tine un grup de oameni care sunt în nevoie disperată de ajutor, cei care sunt într-o stare nefericita de suferinţă, cei care trăiesc în condiţii de sărăcie, greutăţi şi durere. Vizualiza acest grup de oameni de pe o parte a vă clar în mintea ta. Apoi, pe de altă parte, vizualiza-te ca întruchiparea unei persoane de auto-centrat, cu o atitudine egoist obişnuite, indiferenţi faţă de bunăstarea şi nevoile altora. Şi apoi între acest grup de suferinta poporului şi această reprezentare egoist de ai vedea-te în mijloc, ca un observator neutru. "Apoi, observa ce parte sunt în mod natural înclinat spre. Sunt mai înclinaţi spre acel singur individ, întruchiparea de egoism? Sau naturale sentimentele de empatie ajunge la grupul de oameni slabi, care sunt în nevoie? Dacă te uiţi în mod obiectiv, puteţi vedea că bunăstarea un grup sau un număr mare de persoane este mai important decât de un singur individ. "După aceea, concentraţi-vă atenţia pe oamenii nevoiaşi şi disperată. Direct toate energie pozitiva pentru a le. Mental da-le succese, resursele, colecția de virtuţi. Şi după ce aţi făcut asta, vizualiza luând asupra-vă suferinţa lor, problemele lor şi tot lor negativities. "De exemplu, puteţi vizualiza un copil nevinovat foame din Somalia şi simt cum ar trebui să răspundă în mod natural spre acea vedere. În acest caz, atunci când vă confruntaţi cu un sentiment profund de empatie faţă de suferinţa acelui individ, aceasta nu se bazează pe considerente ca "Este mi relativă" sau "Ea este prietenul meu." Tu nici măcar nu ştiu că persoana. Dar faptul că celălalt este o fiinţă umană şi tu, tu însuţi, sunt o fiinţă umană permite capacitatea naturală pentru empatie să iasă şi vă permite să ajungă. Deci puteţi vizualiza ceva de genul asta şi cred că "acest copil are nici capacitatea de stat sau din proprie pentru a calma el însuşi sau ea din prezent lui sau ei de dificultate sau dificultăţi." Apoi, mental ia asupra-vă toate suferă de sărăcie,

foame, şi sentimentul de privarea, şi mental da dumneavoastră facilităţi, bogăţie şi succes la acest copil. Deci, prin practicarea acestui tip de vizualizare "oferindu-şi-primirea", va puteti antrena mintea ta. "Când angajarea în această practică este, uneori, este util pentru a începe prin primul imaginarea propriul viitor suferă şi, cu o atitudine de compasiune, ia propriul viitor suferinţă pe tine chiar acum, cu dorinţa sinceră de eliberându-te de toate suferinţă viitoare. După ce veţi obţine unele practici în generarea unui stat compasiune a mintii spre tine, apoi completati procesul pentru a include luarea la suferinţa altora. "Atunci când faci vizualizarea"a lua pe tine", este util pentru a vizualiza aceste suferinţe, probleme şi dificultăţi în formă de substanţe otrăvitoare, periculoase arme sau animale terifiante — lucruri foarte ochii care în mod normal, te face să fior. Deci, vizualiza la suferinţa în aceste forme, şi apoi le absorbi direct în inima ta. "Scopul vizualizarea aceste forme negative şi înfricoşătoare, fiind dizolvată în inimile noastre este de a distruge atitudinea noastră egoistă obişnuită care locuiesc acolo. Cu toate acestea, pentru acele persoane care pot avea probleme cu imaginea de sine, auto-ura, furie faţă de ei înşişi, sau stima de sine scazuta, atunci este important să judecător pentru ei înşişi dacă acest anumită practică este adecvată sau nu. Nu poate fi. "Această practică Tong-Len poate deveni destul de puternic, dacă ai combina"oferindu- şi primirea"cu suflarea; Imaginaţi-vă că este, "primirea" când inhalarea şi "da" atunci cand expirati. Când faceţi această vizualizare în mod eficient, se va face să vă simţiţi unele uşoară disconfort. Aceasta este o indicaţie că acesta este lovit ţinta — atitudine egocentric, egocentric, că avem în mod normal. Acum, să ne medita."

La încheierea lui instrucţiuni de Tong-Len, Dalai Lama a făcut un punct important. Nici un anumit exerciţiu va face apel la sau adecvat pentru toată lumea. În călătoria noastră spirituală este important pentru fiecare dintre noi de a decide dacă o anumită practică este necesar pentru noi. Uneori, o practică nu va apela

la noi iniţial, şi înainte poate fi eficient, avem nevoie să-l înţeleagă mai bine. Desigur, acest lucru a fost cazul pentru mine când am urmat lui Dalai Lama de instruire pe Tong-Len că după-amiază. Am constatat că am avut unele dificultăţi cu ea — un anumit sentiment de rezistenţă — deşi nu am putut pune degetul meu pe el în acest moment. Mai târziu în acea seară, cu toate acestea, am crezut despre Dalai Lama instrucţiuni şi a realizat că sentimentul meu de rezistenţă dezvoltat la începutul anului în sale de instruire la punctul în cazul în care el a concluzionat că grupul de persoane a fost mai important decât singur individ. A fost un concept am auzit înainte, şi anume, Vulcan axioma pro-pisate de Domnul Spock din Star Trek: nevoile de multe depăşesc nevoile de unul. Dar acolo a fost un punct de lipit pentru că argumentul. Înainte de aducerea-l la Dalai Lama, poate că nu doresc să vină peste ca fiind doar "afară de numărul unu," am sunat un prieten care a fost un student de mult timp de budism. "Un singur lucru ma deranjeaza...," am spus. "Spune că nevoile de un grup mare de oameni mai mari decât cele ale doar o singură persoană nu are sens în teorie, dar în viaţa de zi cu zi ne nu interacţionează cu oameni în masă. Am interacţiona cu o singură persoană la un moment dat, cu o serie de indivizi. Acum, la acest nivel unu la unu, de ce ar trebui să acel individ trebuie depăşesc propria mea? Eu sunt, de asemenea, un singur individ... Suntem egali..." Prietenul meu crezut că pentru un moment. "Ei bine, asta este adevarata. Dar cred că dacă ai putea încerca să ia în considerare fiecare individuale ca cu adevărat egal cu tine — nu mai important dar nu mai puţin fie — cred că ar fi de ajuns pentru a începe cu. " Am adus niciodată problema cu Dalai Lama.

Partea IV

DEPĂŞIREA OBSTACOLELOR

Capitolul 12

ADUCEREA SCHIMBARII

PROCESUL DE SCHIMBARE

Le-am discutat posibilitatea de a atinge fericirea de lucru spre eliminarea noastre negative comportamente şi stări de spirit. În general, ceea ce ar fi abordarea pentru realizarea de fapt acest lucru, la depăşirea comportamente negative şi de a face modificări pozitiv în viaţa lui?" Am întrebat. "Primul pas implică învăţare," Dalai Lama a răspuns: "educaţie. Anterior, cred că am menţionat importanţa de învăţare..." 11 "să spui când am vorbit despre importanţa de a învăţa despre modul în care emoţiile negative şi comportamente sunt dăunătoare pentru căutarea noastră de fericire şi emoţiile pozitive sunt de ajutor?" "Da. Dar în discutarea o abordare pentru a aduce schimbări pozitive în sine, de învăţare este doar primul pas. Există alţi factori: condamnarea, determinare, acţiune, şi efort. Deci urmatorul pas se dezvoltă convingerea. Învăţare şi educaţie sunt importante, deoarece acestea ajuta la o dezvolta convingerea de necesitatea de a schimba şi de a ajuta la creşterea un angajament. Această convingere să se schimbe atunci se dezvoltă în determinarea. Apoi, unul transformă determinarea în acţiune — determinarea puternică pentru a schimba permite o pentru a face un efort susţinut pentru a pune în aplicare

schimbări reale. Acest factor finală de efort este critică. "Deci, de exemplu, dacă încercaţi să renunţe la fumat, mai întâi trebuie să fie conştienţi de faptul că fumatul este dăunător pentru organism. Trebuie să fie educaţi. Cred că, de exemplu, că informaţiile şi educaţie publică despre efectele nocive ale fumatului au modificat comportamentul oamenilor; Cred că acum multe mai puţine persoane de fum în ţările occidentale decât într-o ţară comunistă ca China din cauza disponibilitatea de informaţii. Dar asta numai de învăţare adesea nu este suficient. Ai că sensibilizarea până când duce la o convingerea fermă despre efectele nocive ale fumatului. Acest lucru întăreşte determinarea să se schimbe. În cele din urmă, trebuie să exercite efortul de a stabili noi modele de obicei. Acesta este modul în care interior schimbare şi transformare au loc în toate lucrurile, nu contează ce vă sunt încercarea de a realiza. "Acum, indiferent de ce comportamentul sunteţi în căutarea să se schimbe, indiferent de ce anume scop sau acţiune sunt direcţionarea eforturilor spre, aveţi nevoie pentru a începe prin dezvoltarea puternică dorinţa sau doresc să facă acest lucru. Aveţi nevoie pentru a genera mare entuziasm. Şi, aici, un sentiment de urgenţă este un factor cheie. Acest sentiment de urgenţă este un factor puternic în ajutându-vă depăşi problemele. De exemplu, cunoştinţe despre efectele grave de SIDA a creat un sentiment de urgenţă care a pus-o verificare pe o mulţime de oameni pe comportamentul sexual. Cred că de multe ori, odată ce aţi obţine informaţiile corespunzătoare, acel sentiment de seriozitatea şi angajamentul va veni. "Deci, acest sentiment de urgenţă poate fi un factor vital în efectuarea schimbare. Ne poate da enorme de energie. De exemplu, într-o mişcare politică, în cazul în care există un sentiment de disperare, poate exista un sentiment imens de urgenţă — atât de mult că oamenii pot uita chiar că acestea sunt în foame, şi nu există nici un sentiment de oboseală sau epuizare în urmărirea obiectivelor lor. "Importanţa de urgenţă nu se aplică numai pentru depăşirea problemelor pe plan personal, dar pe o

comunitate şi la nivel global, precum şi. Când am fost în St. Louis, de exemplu, am întâlnit guvernator. Acolo, recent au avut inundatii grave. Guvernatorul mi-a spus că, atunci când inundaţii în primul rând s-a întâmplat, a destul de în cauză că având în vedere natura individualistă societăţii, oamenii nu ar putea fi atât de cooperare, că ei ar putea să nu angajeze pe acest efort concertat şi cooperare. Dar atunci când criza s-a întâmplat, el a fost uimit de răspuns de oameni. Ei au fost atât de cooperare si asa ca angajat la efort concertat în care se ocupă cu probleme de inundaţii că el a fost foarte impresionat. Deci, în mintea mea, acest lucru arată că pentru a realiza obiective importante, avem nevoie de o apreciere de sentiment de urgenţă, ca în acest caz; criza a fost atât de urgentă care oamenii instinctiv s-a alăturat forţelor şi a răspuns la criza. Din păcate,"a spus el din pacate,"adesea noi nu au acel sentiment de urgenţă." Am fost surprins să auzi-l sublinieze importanţa sentiment de urgenţă dat vest stereotipul de atitudinea asiatice "să fie" generată de o credinţă în multe vieţi; Dacă nu se întâmplă acum, există întotdeauna data viitoare... Dar apoi întrebarea este, cum veţi dezvolta acel sentiment puternic de entuziasm pentru a schimba sau urgenţă în viaţa de zi cu zi? Există o anumită abordare budist?" Am întrebat. "Pentru un practicant de budist, există diverse tehnici utilizate pentru a genera entuziasm," Dalai Lama a răspuns. "Pentru a genera un sentiment de încredere şi entuziasm, găsim în textul lui Buddha o discuţie de pretiozitate existenţei umane. Vom vorbi despre cât de mult potenţial se află în corpul nostru, semnificative cum ar fi, în scopuri de bun poate fi folosit pentru, beneficiile şi avantajele de a avea o formă umană, şi aşa mai departe. Şi aceste discuţii sunt acolo pentru a insufla un sentiment de încredere şi curaj şi pentru a induce un sentiment de angajamentul de a folosi noastre corpul uman în mod pozitiv. "Apoi, pentru a genera un sentiment de urgenţă să se angajeze în practici spirituale, practicantul este amintit de impermanence noastre, de moarte. Atunci când vorbim despre impermanence

în acest context, este vorba în termeni foarte convenţionale, nu aspecte mai subtile a conceptului de nepermanenţă. Cu alte cuvinte, ni se aminteşte că într-o zi, să nu mai fim aici. Ca un fel de înţelegere. Că gradul de conştientizare a impermanence este încurajată, astfel încât atunci când este cuplat cu aprecierea noastră de un potenţial enorm de existenţa noastră umană, ne va da un sentiment de urgenţă, că noi trebuie să utilizeze fiecare moment preţios." "Că contemplare nepermanenţă şi moartea noastre pare să fie o tehnica puternic," am remarcat, "pentru a ajuta unul motiva, de a dezvolta un sentiment de urgenţă pentru efect pozitiv schimbarile. Nu a putut care fi folosit ca o tehnică pentru non-Buddhists, precum şi?" "Cred că unul ar putea avea grijă în aplicarea diverse tehnici non-Buddhists", a spus gînditor. "Poate acest lucru s-ar putea aplica mai mult la practicile budiste. După toate,"el a râs," ar putea folosi aceeaşi contemplarea exact opus scop — "Oh, nu este nici o garanţie că am de gând să fie în viaţă mâine, aşa că am putea avea, de asemenea doar o mulţime de distracţie azi!" "" Aveţi sugestii pentru cum non - Buddhists ar putea dezvolta acest sentiment de urgenţă?" El a răspuns, "ei bine, după cum am subliniat, care este în cazul în care informaţii şi educaţie intră. De exemplu, înainte de m-am întâlnit unor experţi sau specialişti, am fost conştient de criza despre mediu. Dar odată ce le-am întâlnit şi au explicat problemele cu care ne confruntăm, apoi am devenit conştient de gravitatea situaţiei. Acest lucru se poate aplica altor probleme care ne confruntăm, de asemenea." "Dar, uneori, chiar având informaţii, noi încă nu ar putea avea energie pentru a schimba. Cum poate vom depăşi asta?" Am întrebat. Dalai Lama în pauză pentru a crede, apoi a spus, "cred că ar putea exista diferite categorii aici. Un tip poate ridica pe unii factori biologici care pot contribui la apatie sau lipsa de energie. Atunci când cauza apatie cuiva sau lipsa de energie este de factori biologici, unul poate trebuie să lucreze pe un stil de viaţă. Deci, dacă cineva încearcă să obţine suficient de somn, o dieta sanatoasa, se abţină de la alcool, şi aşa mai

departe, aceste tipuri de lucruri va ajuta la a face unul are minte mai mult de alertă. Şi în unele cazuri unul poate chiar necesitatea de a recurge la medicamente sau alte remedii fizice în cazul în care cauza este din cauza bolii. Dar atunci, există un alt fel de apatie sau lene — genul care apare pur din slăbiciunea minte... " "Da, asta e un fel am fost referindu-se..." "Pentru a depăşi acest tip de apatie şi să genereze angajamentul şi entuziasmul pentru a depăşi comportamente negative sau stări de spirit, din nou cred că cea mai eficientă metodă, şi, probabil singura soluţie, este să fie în permanenţă conştienţi de efectele distructive ale comportamentului negativ. Unul poate fi necesară în mod repetat sine de aceste efecte distructive reamintim." Cuvintele lui Dalai Lama a sunat adevărat, dar ca un psihiatru, am fost acut conştient de modul de puternic înrădăcinată unele comportamente negative şi moduri de gândire ar putea deveni, cât de dificil a fost pentru unii oameni să se schimbe. Presupunând că au existat factori psihodinamice complexe la joaca, am petrecut nenumarate ore examinarea şi dissecting pacienţilor rezistenta la schimbare. Activarea acest lucru în mintea mea, am întrebat: "oamenii adesea doriţi pentru a face modificări pozitiv în viaţa lor, se angajeze în comportamente sănătoase, şi aşa mai departe. Dar, uneori, doar pare a fi un fel de inerţie sau rezistenta la... Cum s-ar explica modul în care are loc?" "Care este destul de usor...", el a început ocazional. UŞOR? "Este pentru că am pur şi simplu devenit habituated sau obişnuit de a face lucruri în anumite moduri. Şi apoi, am devenit un fel de rasfatata, face doar lucrurile care ne place să facem, că ne sunt utilizate pentru a face." Dar cum ne pot depăşi asta?" "Prin utilizarea de acomodare in avantajul nostru. Prin familiarizarea constantă, putem stabili cu siguranta noi modele de comportament. Iată un exemplu: în Dharamsala, de obicei, mă trezesc şi începeţi ziua la 3:30, deşi aici în Arizona aceste zile m-am trezit la 4:30; I a lua un mai multe ore de somn,"el a râs. "La începutul aveţi nevoie de un pic de efort să te obişnuieşti cu acest lucru, dar după câteva luni, devine un fel

de un set de rutină şi nu aveţi nevoie pentru a face orice efort special. Deci, chiar dacă ar fi să merg la culcare tarziu, s-ar putea au tendinţa de a dori câteva minute mai mult somn, dar încă ajunge până la 3:30 fără a da gândit speciale la aceasta, şi puteţi obţine şi a face al tău zilnic practici. Acest lucru se datorează forţa de acomodare. Deci, de a face un efort constant, cred că putem depăşi orice formă de negativ condiţionat şi face modificări pozitiv în viaţa noastră. Dar mai trebuie să dau seama că autentic schimbare nu se întâmplă peste noapte. Acum, de exemplu, în cazul meu, cred că dacă am compara starea mea normală de spirit astăzi să zicem, douăzeci sau treizeci de ani în urmă, există o mare diferenţă. Dar această diferenţă, am venit la pas cu pas. Am început să înveţe Budism în jurul vârstei de cinci sau şase, dar la acel moment, am avut nici un interes în învăţăturile budiste,"el a râs,"deşi am fost numit cel mai mare reincarnare. Cred că nu a fost până când am fost şaisprezece ani că într-adevăr a început să aibă vreun sentiment grave despre budism. Şi am încercat să înceapă practica grave. Apoi, pe parcursul a mai mulţi ani, am început să dezvolte o apreciere profundă a principiile budiste şi practici, care iniţial părea atât de imposibil şi aproape nefiresc, a devenit mult mai natural şi uşor să se refere la. Acest lucru a avut loc prin familiarizarea treptată. Desigur, acest proces a luat mai mult de patruzeci de ani. "Deci, vedeţi, adânc în jos, dezvoltarea mentală ia timp. Dacă cineva spune, "Oh, prin ani de multe dintre aceste lucruri s-au schimbat," care pot lua în serios. Există o probabilitate mai mare de modificări fiind autentice şi de lungă durată. Dacă cineva spune, "Oh, într-un termen scurt, spun doi ani, a existat o mare schimbare," cred că este nerealistă. " În timp ce abordarea lui Dalai Lama a schimba fost unarguably rezonabilă, a existat o chestiune care părea să trebuie să fie reconciliate: "ei bine, le-aţi menţionat necesitatea pentru un nivel ridicat de entuziasmul si determinarea de a transforma mintea cuiva, a face modificări pozitiv. Încă în acelaşi timp ne recunoaştem că autentic schimbare are loc încet

şi poate lua o lungă perioadă de timp,"am observat. "Când are loc atât de încet, este uşor pentru a deveni descurajaţi. Nu aţi simţit vreodată descurajat de lent rata de progresul dumneavoastră practica spirituala sau descurajare în alte domenii din viata ta?" "Da, cu siguranţă," a spus el. "Cum te descurci cu asta?" Am întrebat. "În măsura în care practica mea spirituala merge, dacă întâlnesc unele obstacole sau probleme, mi se pare util să stea înapoi şi ia Vezi pe termen lung, mai degrabă decât vizualizarea pe termen scurt. În acest sens, mi se pare că gândesc despre un anumit verset îmi dă curaj şi ajută-mă să susţină meu determinarea.

Se spune: cât timp spaţiu îndură

Atâta timp cât fiinţe simţitoare rămâne

Poate prea trăiesc

Să risipească mizeriile lumii.

"Cu toate acestea, în măsura în care lupta pentru libertate din Tibet este în cauză, dacă am utiliza acest tip de credinţă, aceste versete — fiind pregătit să aştepte" eoni şi eoni... atâta timp cât spaţiu îndură, "şi aşa mai departe — atunci) cred că ar fi o nebunie. Aici, unul trebuie să ia mai multe imediate sau activă implicare. Desigur, în această situaţie, lupta pentru libertate, atunci când am reflectă pe paisprezece sau cincisprezece ani de efort la negociere cu nici un rezultat, atunci cred că despre aproape cincisprezece ani de eşec, am dezvolta un anumit sentiment de nerăbdare sau frustrare. Dar acest sentiment de frustrare nu descuraja eu până la punctul de a pierde speranţa." Apăsarea problema un pic mai departe, l-am întrebat, "dar ce exact te împiedică să pierde speranta?" "Chiar şi în situaţia cu Tibet, cred că vizualizarea situaţia dintr-o perspectivă mai largă poate ajuta cu siguranta. Deci, de exemplu, dacă mă uit la

situaţia din interiorul Tibet dintr-o perspectivă îngustă, concentrându-se doar pe care, apoi situaţia pare aproape fără speranţă. Cu toate acestea, dacă mă uit dintr-o perspectivă mai largă, arata dintr-o perspectivă de lume, apoi văd situaţia internaţională în care sunt comasarea sistemele de ansamblu comunist şi totalitar, în cazul în care chiar şi în China există un mişcării de democraţie, şi spiritul de tibetani rămâne ridicat. Deci, eu nu dau."

Având în vedere sale extinse fundal şi formare în filosofia budistă şi meditaţie, este interesant faptul că Dalai Lama identifică învăţare şi educaţie ca primul pas în aducerea despre transformare internă, mai degrabă decât mai multe transcendent sau mistice practici spirituale. Deşi educaţie este recunoscut frecvent ca important în învăţarea noilor aptitudini sau asigurarea unui loc de muncă bun, rolul său ca un factor vital în atingerea fericirii este larg trecute cu vederea. Totuşi, studiile au arătat că chiar pur academice educaţie este direct legată de o viaţă mai fericită. Numeroase studii au găsit în mod concludent că niveluri mai ridicate de educaţie au o corelaţie pozitivă cu o sănătate mai bună şi o viaţă mai lungă, şi chiar şi a proteja un individ de depresie. În încercarea de a determina motivele pentru care aceste efecte benefice de educaţie, oamenii de stiinta au motivat că persoanele mai bine educaţi sunt mai conştienţi de factorii de risc de sănătate, sunt mai capabili să pună în aplicare alegerile de stil de viaţă sănătos, simt un sentiment mai mare de împuternicire şi stima de sine, au abilităţi de rezolvare mai mare şi mai eficiente strategii de coping — toţi factorii care pot contribui la o mai fericit, sănătos de viaţă. Deci, dacă doar academice educaţie este asociat cu o

viaţă mai fericită, cât de mult mai puternic poate fi un fel de învăţare şi educaţie vorbeşte de Dalai Lama-educaţie care se concentrează în special pe înţelegerea şi punerea în aplicare a întregul spectru de factori care conduc la fericirea de durată? Următorul pas în calea lui Dalai Lama pentru a schimba implică generarea "determinarea și entuziasm." Acest pas este, de asemenea, larg acceptată de ştiinţa occidentală contemporană ca un factor important în atingerea obiectivelor cuiva. Într-un studiu, de exemplu, psihologul educational Benjamin Bloom examinat viaţa unora dintre America cel mai bine realizat artişti, atleţi, şi oamenii de ştiinţă. El a descoperit că unitatea şi hotărâre, nu mare talent natural, a condus la succesul lor în domeniile respective. Ca în orice alt domeniu, s-ar putea presupune că acest principiu la fel s-ar aplica la arta de a atinge fericirea. Oamenii de ştiinţă comportamentale intens cercetat mecanismele care iniţia, susţine şi directe activităţile noastre, referindu-se la acest câmp ca studiul "motivatia umana." Psihologi au identificat trei tipuri de principiul de motive. Primul tip, motivele principale, sunt bazate pe nevoile biologice care trebuie îndeplinite pentru supravieţuire. Aceasta ar include, de exemplu, nevoi de hrană, apă şi aer. O altă categorie de motive implică nevoia de o fiinţă umană pentru stimularea şi informaţii. Anchetatorii ipoteza că aceasta este o nevoie înnăscută, necesare pentru buna maturarea, dezvoltare, şi funcţionarea sistemului nervos. Ultima categorie, numit motivele secundare, sunt motive bazate pe nevoile învăţat şi unităţi. Multe motive secundare sunt legate de dobândi nevoi de succes, putere, statut, sau realizarea. La acest nivel de motivare, comportamentul şi drive-urile pot fi influenţate de forţe sociale şi în formă de învăţare. Este în acest stadiu, că teoriile psihologiei moderne satisface cu concepţia lui Dalai Lama de a dezvolta "determinarea și entuziasm." În sistemul lui Dalai Lama, cu toate acestea, unitatea şi determinarea generate nu sunt folosite numai în urmărirea de succes lumeşti, dar dezvolta ca unul câştigă o înţelegere mai clară a factorilor care conduc la

adevărata fericire şi sunt folosite în urmărirea scopurilor mai mari, precum bunătate, compasiune şi dezvoltarea spirituală. "Efort" este factorul final în aducerea despre schimbare. Dalai Lama identifică efort ca factor necesare în stabilirea conditionat nou. Ideea că putem schimba noastre comportamente negative şi gândurile prin noi condiţionat nu este doar împărtăşită de Vest psihologi, dar de fapt este piatra de temelie terapiei comportamentale contemporane. Acest tip de terapie se bazează pe bază teoria că oamenii au învăţat în mare măsură să fie asa cum sunt, şi, prin oferirea de strategii pentru a crea noi condiţionat, comportamentul terapie sa dovedit a fi eficiente pentru o gamă largă de probleme. În timp ce ştiinţa a dezvăluit recent că unul este genetică predispoziţie clar joacă un rol în mod caracteristic unui individ de a răspunde pentru lume, cele mai multe sociologi si psihologi simt că o mare măsură de modul în care se comportă, cred, şi simt este determinată de învăţare şi condiţionat, care vine ca rezultat creşterea noastră şi sociale şi culturale forţele în jurul nostru. Şi deoarece se crede că comportamente sunt stabilite de condiţionat, în mare măsură şi întărită şi amplificate de "acomodare", aceasta se deschide posibilitatea, după cum susţine Dalai Lama, de stingere nocive sau negative condiţionat şi înlocuirea acestuia cu ajutor, îmbunătăţirea de viaţă conditionat. A face un efort susţinut pentru a schimba comportamentul extern nu este numai util în depăşirea obiceiuri proaste, dar, de asemenea, puteţi schimba sentimentele şi atitudinile noastre care stau la baza. Experimentele au arătat că nu numai face atitudinilor si trasaturi psihologice determina comportamentul nostru, o idee care este acceptată, dar comportamentul nostru, de asemenea, puteţi schimba atitudinile noastre. Anchetatorii au găsit că chiar şi o încruntare artificial induse sau zâmbet tinde pentru a induce corespunzătoare emoţiile de furie sau de fericire; Acest lucru sugerează că doar "merge prin mişcări" şi în mod repetat angajarea într-un comportament pozitiv în cele din urmă poate aduce schimbări interne autentic. Acest lucru ar putea avea

implicaţii importante în abordarea lui Dalai Lama de a construi o viaţă mai fericită. Dacă vom începe cu simplul act de a ajuta pe alţii în mod regulat, de exemplu, chiar dacă noi nu se simt în special de natură sau îngrijirea, poate descoperim o transformare interioară are loc, ca vom dezvolta foarte treptat autentic sentimentele de compasiune.

AŞTEPTĂRI REALISTE

În aducerea despre transformare interioară autentic şi schimbare, Dalai Lama subliniază importanţa de a face un efort susţinut. Este un proces gradual. Acest lucru este în contrast la proliferarea tehnici de auto-ajutorare "quick fix" şi terapii care au devenit atât de popular în cultura occidentală în ultimele decenii-tehnici de la "afirmatii pozitive" la "descoperirea copilul interior." Abordarea lui Dalai Lama puncte faţă de creştere lentă şi maturitate. El crede în extraordinar, poate chiar nelimitat, puterea minţii, dar o minte care instruiţi în mod sistematic, concentrat, concentrat, o minte temperată de ani de experienţă şi sunet raţionament. Este nevoie de o lungă perioadă de timp pentru a dezvolta la comportamentul şi obiceiurile de spirit care contribuie la problemele noastre. Este nevoie de o la fel de mult timp pentru a stabili noi obiceiuri care aduce fericirea. Nu există nici o achiziţie în jurul aceste ingrediente esenţiale: determinare, efort şi timp. Acestea sunt secretele real pentru fericire. Atunci când se îmbarcă pe cale de a schimba, este important să setaţi aşteptările rezonabile. Dacă aşteptările noastre sunt prea mari, ne sunt setarea noi înşine pentru dezamăgire. Dacă acestea sunt prea mici, stinge dorinţa noastră să conteste limitele noastre şi realiza potentialul nostru adevărat. În urma conversaţiei noastre despre procesul de schimbare, Dalai Lama a explicat: "tu ar trebui să nu pierde din vedere importanţa de a avea o atitudine realist-de a fi foarte sensibil şi respectuos la realitatea concret de situaţia

dumneavoastră cum vă continua pe calea spre scopul final. Recunoaşte dificultăţile inerente în calea ta, precum şi faptul că este posibil să dureze timp şi un efort consistent. Este important să se facă o distincţie clară în mintea ta între idealurile tale şi standardele care se judeca progresul dumneavoastră. Ca un budist, de exemplu, stabiliţi dumneavoastră idealurile foarte ridicat: iluminare completă este aşteptările dumneavoastră final. Deţine plin Iluminismului ca dumneavoastră ideal de realizare nu este o extremă. Dar aşteaptă să-l atingă rapid, aici şi acum, devine o extremă. Care folosind ca standard în loc de idealul tău te face să deveni descurajaţi şi pierde complet speranţă când vă rapid nu atinge iluminarea. Deci, ai nevoie de o abordare realistă. Pe de altă parte, în cazul în care aţi spus, "am de gând doar să se concentreze pe aici si acum; Acesta este lucru practice, şi nu-mi pasă despre viitorul sau final realizarea de Buddha-capota, "apoi, din nou, care este o altă extremă. Deci, avem nevoie pentru a găsi o abordare care este undeva în între. Avem nevoie de a găsi un echilibru. "Care se ocupă cu aşteptările este cu adevărat o chestiune complicat. Dacă aveţi excesiv aşteptările fără o fundatie buna, apoi că, de obicei, duce la probleme. Pe de altă parte, fără speranţa şi speranţă, fără aspiraţie, nu poate fi nici un progres. Unele speranţă este esenţială. Găsirea astfel echilibrul corect nu este uşor. Unul are nevoie pentru a judeca situatia la fata locului." Am avut încă sâcâială îndoieli; Deşi am cu siguranţă poate modifica unele dintre noastre negative comportamente şi atitudini dat suficient timp şi efort, în ce măsură este cu adevărat posibil pentru a înlătura EN? Adresându-se de Dalai Lama, am început, "am vorbit despre faptul că fericirea Supremă depinde de eliminarea noastre comportamente negative şi stările mentale — lucruri cum ar fi furie, ura, lăcomia, şi aşa mai departe..." Dalai Lama clătină din cap. "Dar aceste tipuri de emoţii părea să fie o parte naturală din machiaj noastre psihologice. Toate fiinţele umane par la aceste emoţii mai inchisa pentru un grad sau altul. Şi dacă este cazul, este

rezonabil să urăsc, nega şi combate o parte din noi înşine? Adica, se pare imposibil, şi chiar şi nefiresc, pentru a încerca să înlături ceva care face parte integrantă din machiaj noastre fizice." Clătinînd din cap, Dalai Lama a răspuns: "da, unii oameni sugerează că furia, ura şi alte emoţii negative sunt o parte naturală din mintea noastră. Ei simt că, deoarece acestea sunt o parte naturală din machiaj noastre, nu există nici o modalitate de a schimba într-adevăr aceste state mentale. Dar care este greşit. Acum, de exemplu, toate dintre noi se nasc într-o stare ignoranţi. În acest sens, ignoranţă, de asemenea, este destul de natural. Oricum, atunci când suntem tineri, suntem destul de ignorant. Dar, aşa cum ne dezvoltăm, zi de zi prin educaţie şi învăţare putem dobândi cunoştinţe şi risipească ignoranta. Cu toate acestea, dacă vom lăsa noi înşine într-o stare ignoranţi fără conştient în curs de dezvoltare noastre de învăţare, noi nu va fi capabil să risipească ignoranta. Deci, dacă ne vom lăsa în stare naturală fără a face un efort de a spulbera-l, apoi opuse factori sau forţele de educaţie şi învăţare nu vin natural. Şi în acelaşi mod, prin instruirea corespunzătoare putem treptat reduce emoţiile noastre negative şi creşterea pozitiv stări de spirit precum iubire, compasiune şi iertare." "Dar dacă aceste lucruri sunt o parte din psihicul nostru, în cele din urmă cum putem fi de succes în lupta împotriva ceva care este parte din noi?" "Luând în considerare modul de a lupta împotriva emoţii negative, este util să ştiţi cum funcţionează mintea umană," a răspuns la Dalai Lama. "Acum mintea umană este desigur foarte complex. Dar este de asemenea foarte abil. Se pot găsi mai multe moduri în care se poate face cu o varietate de situaţii şi condiţii. Pentru un singur lucru, mintea are capacitatea de a adopta perspective diferite prin care se pot adresa probleme diverse. "În practică budistă, acest capacitatea de a adopta diferite perspective este utilizat într-o serie de meditaţii în care vă mental izola diferite aspecte legate de tine, apoi se angajeze într-un dialog între ele. De exemplu, este o practică de meditaţie concepute pentru a spori altruismul, prin care se

angajeze într-un dialog între propria "egocentric atitudine," un de sine care este întruchiparea de egocentrism, şi te ca medic spirituale. Există un fel de o relaţie dialogice. Aşa asemănător aici, deşi trăsăturile negative cum ar fi ura şi mânia fac parte din mintea ta, te pot participa la o încercare în care lua furia şi ura ca un obiect şi de luptă cu ea. "În plus, din propria experienţă zilnică, vă adesea găsi în situaţii în care vina sau critica-te. Tu spui, "Oh, astfel şi astfel ziua, mă las în jos." Atunci când critica-te. Sau dai vina pe tine pentru a face ceva greşit sau pentru a nu face ceva, şi te simti furios spre tine. Deci, aici, de asemenea, vă angajeze într-un fel de dialog cu tine. În realitate, nu există nu două euri distincte; Acesta este doar un continuum de acelaşi individ. Dar totusi, are sens de a critica de tine, pentru a simti furios spre tine. Acest lucru este ceva ce toţi ştiu din propria experienţă. "Deci, deşi, în realitate, există doar un singur continuum individuale, puteţi adopta două perspective diferite. Ce are loc atunci când vă sunt critica-te? "Sine", care este critica se face dintr-o perspectivă de tine ca o totalitate, toată fiinţa ta, şi "sine", care este fie criticat este un sine dintr-o perspectivă de o anumită experienţă sau un eveniment special. Astfel încât să puteţi vedea posibilitatea de a avea acest "relaţie de auto-la-auto." "Pentru a extinde acest punct, acesta poate fi destul de util pentru a reflecta asupra diferitelor aspecte ale propria identitate personală. Să luăm un exemplu de un călugăr budist tibetană. Acel individ poate avea un sentiment de identitate personalizate din perspectiva lui fiind un călugăr, "mine ca un călugăr." Şi atunci el poate avea, de asemenea, un nivel de identitate personală, care nu este atât de mult pe baza lui luarea în considerare a monahismului, ci mai degrabă de originea sa etnică, ca Tibetan, astfel încât el poate spune, "Am ca un Tibetan." Şi apoi la un alt nivel, acea persoană poate avea o altă identitate în care originea monahismului şi etnică nu poate juca nici un rol important. El poate gândi, "Am ca o fiinţă umană." Deci puteţi vedea perspective diferite în fiecare identitatea individuală. "Ceea ce acest lucru indică faptul că,

atunci când ne conceptual se referă la ceva, suntem capabili de a privi la un fenomen din mai multe unghiuri diferite. Şi capacitatea de a vedea lucrurile din unghiuri diferite este destul de selectivă; putem concentra pe un anumit unghi, un aspect particular al acestui fenomen, şi adoptă o perspectivă deosebită. Această capacitate devine foarte important atunci când vom căuta pentru a identifica şi elimina anumite aspecte negative de noi insine sau spori trăsăturile pozitive. Din cauza această capacitate să adopte o perspectivă diferită, ne pot izola părţi din noi înşine că vom căuta să elimine şi să se lupte cu ei. "Acum, în continuare examinarea acestui subiect, apare o întrebare foarte importantă: deşi am pot să se angajeze în luptă cu furie, ura, şi alte negative state de spirit, ce garanţie sau asigurare avem că este posibil pentru a obţine victorie peste ei?"Atunci când vorbeşte de aceste state negativă a minţii, eu ar trebui să subliniez că mă refer la ceea ce sunt numite Nyon Mong în tibetane, sau Klesha în sanscrită. Acest termen înseamnă literal "că care afecteaza din interior." Care este un termen lung, astfel încât acesta este adesea tradus ca "iluzii." Foarte etimologia cuvântului tibetane Nyon Mong vă oferă un sentiment că este un eveniment emoţionale şi cognitive care spontan afecteaza mintea ta, distruge pacea ta de spirit, sau aduce o perturbare în psihicul vostru, atunci când ea apare. Dacă vom plăti aproape suficientă atenţie, este uşor să recunoască natura afflictive aceste "iluzii" pur şi simplu pentru că au această tendinţă de a distruge calm şi prezenţa de spirit noastre. Dar este mult mai dificil pentru a afla dacă le pot depăşi. Aceasta este o întrebare care se referă direct la ideea de dacă este posibil pentru a atinge realizarea deplină de potenţial noastre spirituale. Şi că este o întrebare foarte grave şi dificil. "Deci, ce motive avem să accepte că aceste afflictive emoţiile şi cognitive evenimente, sau"iluzii", pot fi în cele din urmă eradicată şi eliminate din mintea noastră? În gândire budiste, avem trei premise principale sau din motive pe care credem că poate să se întâmple asta. "Primul premisa este că toate

statele"induşi în eroare"de minte, toate afflictive emoţii şi gânduri, în esenţă, sunt distorsionate, în care sunt înrădăcinate în misperceiving realitatea reală a situaţiei. Indiferent cât de puternic, adânc în jos aceste emoţii negative au nici un fundament valabil. Acestea se bazează pe ignoranţă. Pe de altă parte, toate emoţiile pozitive sau stări de spirit, cum ar fi dragoste, compasiune, înţelegere, şi aşa mai departe au o bază solidă. Când mintea se confruntă cu aceste state pozitiv, nu există nici o denaturare. În plus, aceşti factori pozitive sunt fundamentate în realitate. Acestea pot fi verificate prin propria noastră experienţă. Există un fel de pregătire şi inradacinare în motivul şi înţelegere; Acest lucru nu este cazul cu emoţiile afflictive ca furie şi ură. On top de that, toate aceste state pozitivă de spirit au calitatea că puteţi spori capacitatea lor şi creşte potenţialul lor într-o măsură fara limite, daca se practica în mod regulat le prin instruire şi constantă familiaritatea..." Am întrerupt, "Poate explica un pic mai mult ceea ce vrei să spui prin Statele pozitiv mintea având o"bază", și statele negativ de spirit cu"nici o bază valabilă"?" El a precizat, "ei bine, de exemplu, compasiunea este considerat o emoţie pozitivă. Generarea de compasiune, începe prin a recunoaşte că nu doriţi suferinţă şi că aveţi dreptul de a avea Fericirea. Acest lucru poate fi verificat sau validate de propria experienţă. Apoi te recunosc că alţi oameni, la fel ca tine, de asemenea, nu doriţi să sufere şi au dreptul de a avea Fericirea. Acest lucru devine baza vă începutul pentru a genera compasiune. "În esenţă, există două tipuri de emotii sau stări de spirit: pozitive şi negative. O modalitate de a clasifica aceste emoţii este în înţelegerea că emoţiile pozitive sunt cele care pot fi justificate, şi emoţiile negative sunt acelea care nu pot fi justificate. De exemplu, anterior am discutat despre subiect de dorinta, cum nu poate fi pozitiv dorinţe şi dorinţe negativ. Dorinţa de una pe necesităţile de bază să fie îndeplinite este un fel pozitiv de dorinta. Se justifică. Este bazat pe faptul că noi, există toate şi au dreptul de a supravieţui. Şi pentru a supravieţui, există anumite lucruri

care cerem, anumite nevoi care trebuie îndeplinite. Deci ca un fel de dorinta de a o fundaţie valabil. Şi, după cum am discutat, există alte tipuri de dorinţa care sunt negative, cum ar fi dorinţa excesivă şi lăcomie. Aceste tipuri de dorinţe nu sunt bazate pe motive întemeiate, şi adesea doar crea probleme şi complica viaţa. Aceste tipuri de dorinţele pur şi simplu se bazează pe un sentiment de nemulţumire, care doresc mai mult, chiar dacă lucrurile pe care vrem nu sunt cu adevărat necesare. Aceste tipuri de dorinţele au nici motive solide în spatele lor. Deci, în acest fel, putem spune că emoţiile pozitive au un fundament ferm şi valabile, şi lipsa de en această fundaţie valabil."

Dalai Lama a continuat examinarea lui mintii umane, disecarea lucrările de mintea cu acelaşi control care un botanist ar putea folosi în clasificarea de specii de flori rare. "Acum, acest lucru ne aduce la premisa a doua pe care ne bazăm susţin că emoţiile noastre negative pot fi eradicată şi eliminate. Premisa este bazată pe faptul că statele noastre pozitive de minte poate acţiona ca antidoturi tendinţe negative şi Statele înşelător a minţii noastre. Deci, a doua premisa este că aşa cum vă spori capacitatea acestor factori antidoturi, cea mai mare vigoare, mai mult vă va fi capabil de a reduce forţa de afectiuni mentale şi emoţionale, mai mult va fi capabil de a reduce influenţe şi de efectele de aceste lucruri. "Atunci când vorbim despre eliminând stările negative din minte, nu există un punct care ar trebui să se nască în mintea. În cadrul budist practica, cultivarea de anumite calităţi specifice pozitivă mentale, cum ar fi răbdarea, toleranta, amabilitatea, şi aşa mai departe poate acţiona ca antidoturi specifice statelor negativă a minţii, precum mânie, ură şi ataşament. Aplicarea antidoturi cum ar fi dragostea şi compasiunea pot reduce semnificativ gradul sau de influenţă a afectiuni mentale şi emoţionale, dar deoarece încearcă să elimina numai anumite specifice sau individuale afflictive emoţii, în unele sens ei poate fi vazut ca doar parţial măsurile. Aceste emoţiile afflictive, ca ataşament şi ură, în cele din urmă sunt

înrădăcinate în ignoranţă — greşită de adevărata natură a realităţii. Prin urmare, se pare că există un consens între toate traditiile budiste că pentru a complet depăşirea tuturor acestor tendinţe negative, unul trebuie să se aplice antidotul ignoranta — "factor de înţelepciune. "Acest lucru este indispensabil. Factorul de"înţelepciunea" implică generarea introspecţie în adevărata natură a realităţii. "Astfel, în tradiţia budist, noi nu numai că au antidoturi specifice pentru anumite stări de spirit, de exemplu, răbdarea şi toleranţa acţionează ca antidoturi specifice la furie şi ură, dar avem, de asemenea, un antidot generale — introspecţie în final natura realităţii — care acţionează ca un antidot pentru toate statele negativă a minţii. Este similar cu a scăpa de o planta otravitoare: puteţi elimina efectele dăunătoare prin tăierea specifice ramuri şi frunze, sau puteţi elimina întregii instalaţii de merge la rădăcina şi smulgerea l. "

Încheie discuţia lui despre posibilitatea de a elimina noastre negative state mentale, Dalai Lama a explicat, "al treilea premisa este că natura esenţială mintea este pură. Ea se bazează pe convingerea că conştiinţa subtile bază care stau la baza este afectată de emoţii negative. Natura este pur, un stat care este menţionată ca "mintea limpede lumina." Că natura de bază a minţii este numit Buddha natura. Deci, deoarece emotiile negative nu sunt o parte intrinsecă a acest natura de Buddha, există o posibilitate de a le elimina şi de a purifica mintea. "Deci, este pe aceste trei premise că budismul acceptă că afectiuni mentale şi emoţionale în cele din urmă pot fi eliminate prin cultivarea în mod deliberat antidoturi forţele ca iubire, compasiune, toleranţă şi iertare şi prin diferite practici precum Meditaţia." Ideea că natura care stau la baza mintea este pură şi avem capacitatea de a elimina complet modelele noastre negative de gândire a fost un subiect pe care am auzit vorbesc de înainte de Dalai Lama. El a comparat mintea la un pahar de apă noroioasă; afflictive stările mentale au fost ca "impurități"

sau noroiul, care ar putea fi eliminate pentru a descoperi bază "pur" natura a apei. Acest lucru părea un pic abstracte, deci se deplasează pe probleme de mai practice, am întrerupt. "Să spunem că o acceptă posibilitatea de a elimina emoţiile negative şi chiar începe să ia măsuri în această direcţie. Din discuţiile noastre, cu toate acestea, eu simt că ar lua efort imens pentru a eradica această parte întunecată — studiu extraordinară, contemplare, aplicarea constantă a antidoturi factori, practicile de meditaţie intensă, şi aşa mai departe. Care ar putea fi adecvate pentru un călugăr sau cineva care pot dedice o mulţime de timp şi atenţie la aceste practici. Dar ceea ce despre o persoană obişnuită, cu o familie şi aşa mai departe, care poate nu au timp sau posibilitatea de a practica aceste tehnici intensiv? Pentru ei, nu ar fi mai potrivit pentru a încerca pur şi simplu pentru a controla emoţiile afflictive, pentru a învăţa să trăieşti cu ele şi să le gestioneze în mod corespunzător, mai degrabă decât pentru a încerca să le înlături? Este ca pacienţii cu diabet zaharat. Acestea nu pot avea mijloacele de o vindecare completa, dar prin vizionarea dieta lor, luând insulină, şi aşa mai departe, ei pot controla boala şi pentru a preveni simptomele şi în continuare negativ de boala." "Da, asta e calea!" el a răspuns cu entuziasm. "Sunt de acord cu tine. Toate măsurile, cu toate acestea mici, se poate lua faţă de învăţare pentru a reduce influenţa emoţiilor negative pot fi foarte utile. Aceasta poate ajuta cu siguranta unul trăi o viaţă mai fericită şi mai multe satisfacţii. Cu toate acestea, de asemenea, este posibil ca un laic pentru a atinge un nivel ridicat de realizare spirituală — cineva care are un loc de muncă, o familie, o relaţie sexuală cu un soţ, şi aşa mai departe. Şi nu numai asta, dar au existat oameni care nu a început practica grave până mai târziu în viaţă, atunci când au fost în lor de patruzeci de ani, cincizeci de ani sau chiar optzeci, şi încă au fost capabili de a deveni Marii maestri foarte realizat. " "Tu personal întâlnit multe persoane care credeţi că poate au realizat aceste state mare?" Am întrebat. "Cred că este foarte,

foarte dificil de a judeca. Cred că practicanţii adevărat sincer nu scoate aceste lucruri." El a râs.

Multe din vest la rândul său, convingerile religioase ca o sursă de fericire, dar abordarea lui Dalai Lama este fundamental diferită de multe religii occidentale, în care se bazează mai mult pe raţionament şi de formare mintea decât pe credinţa. În unele privinţe, abordarea lui Dalai Lama seamănă cu o minte stiinta, un sistem care unul ar putea aplica în mare parte acelaşi fel ca oameni utiliza Psihoterapia. Dar ceea ce sugerează Dalai Lama merge mai departe. În timp ce ne-am obisnuit cu ideea de a folosi tehnici psihoterapeutice, cum ar fi terapia de comportament pentru a ataca obiceiuri specifice-fumat, potabilă, temperament eruptiile — nu suntem obişnuiţi să cultivarea atribute pozitive-dragoste, compasiune, răbdare, generozitate — ca arme împotriva toate emoţiile negative şi stările mentale. Metoda lui Dalai Lama pentru a atinge fericirea se bazează pe ideea revoluţionară că stările mentale negative nu sunt o parte intrinsecă a mintea noastră; ele sunt tranzitorii obstacolele care împiedică expresia de statul nostru natural care stau la baza de bucurie şi fericire. Scolile cele mai traditionale de psihoterapie occidentale tind să se concentreze pe ajustarea cuiva nevrozelor, mai degrabă decât o revizuire completă de pe întregul outlook. Ei explora istoria personală a individului, relaţii, experienţele cotidiene (inclusiv vise şi fantezii), şi chiar şi relaţia cu terapeutul în încercarea de a rezolva pacientului conflicte interne, motivele inconştiente şi dinamica psihologice care pot contribui la lui sau ei probleme şi nefericirea. Scopul este de a realiza sănătos strategiile de coping, reglarea şi ameliorarea simptomelor, mai degrabă decât direct de formare mintea pentru a fi fericit. Cel mai distinctiv al lui Dalai Lama metoda de formare mintea implică ideea că statele pozitivă de spirit poate acţiona ca antidoturi direct Statele negativă a minţii. În căutarea paralele la această

abordare în ştiinţă comportamentale moderne, terapia cognitiv, probabil, vine mai aproape. Această formă de psihoterapie a devenit tot mai populare în ultimele decenii şi a fost dovedit a fi foarte eficient în tratarea o varietate largă de probleme comune, în special tulburări de dispoziţie, cum ar fi depresia şi anxietatea. Moderne Terapie cognitiv, dezvoltat de psihoterapeuţi Dr. Albert Ellis şi Dr. Aaron Beck, se bazează pe ideea că supărător noastre emoţii şi comportamente maladaptativă sunt cauzate de distorsiuni în gândire şi credinţelor iraţionale. Terapia se concentrează pe ajutând pacientul identifica sistematic, examina şi corecta aceste denaturări în gândire. Gândurile corective, într-un sens, devenit un antidot la modele de gândire distorsionată, care sunt sursa de suferinta pacientului. De exemplu, o persoană este respins de un altul şi răspunde cu sentimente excesiv de rănit. Terapeutul cognitiv ajută prima persoana identifica care stau la baza credinta irationala: de exemplu, "trebuie să fie iubit şi aprobat de aproape fiecare persoană semnificativă în viaţa mea în orice moment, sau dacă nu este oribil, şi eu sunt nevrednic." Terapeutul prezintă apoi persoana cu dovezi că provocările această credinţă nerealiste. Deşi această abordare poate părea superficială, multe studii au arătat că Terapia cognitiva lucreaza. În depresie, de exemplu, terapeuţi cognitiv susţin că este o auto-defeating gândurile negative care stau la baza depresie. În acelaşi fel de mult ca budiştii Vezi toate emoţiile afflictive ca distorsionat, terapeuţi cognitiv Vezi aceste gânduri negative generatoare de depresie ca "în esenţă distorsionată." În depresie, gândire poate deveni distorsionată de vizualizarea evenimente în termeni de totul sau nimic sau overgeneralizing (de exemplu, dacă veţi pierde un loc de muncă sau nu o clasă, te gândeşti automat, "eu sunt un esec total!") sau de selectiv percepe numai anumite evenimente (de exemplu, trei lucruri bune şi două lucruri rele se poate întâmpla într-o zi, dar persoana depresivă ignoră bun şi se concentrează doar pe rău). Deci în tratarea depresiei, cu ajutorul terapeutul pacientul este

încurajat să monitorizeze automat generate de gândurile negative (de exemplu, "eu sunt complet lipsit de valoare") şi în mod activ corect aceste distorsionate gândurile prin colectarea de informații și dovezi care contrazic sau infirma aceasta (de exemplu, "am muncit din greu pentru a ridica doi copii," "Am un talent pentru a canta," "au fost un bun prieten""Am avut loc în jos un job dificil,"etc.). Anchetatorii s-au dovedit că înlocuind aceste moduri distorsionate de gândire cu informaţii exacte, poate aduce o schimbare în sentimentele cuiva şi îmbunătăţi o stare de spirit. Faptul că putem schimba emoţiile noastre şi contracara gândurile negative prin aplicarea de metode alternative de gândire împrumută sprijinul lui Dalai Lama poziţia că putem depăşi noastre negative state mentale prin aplicarea unor "antidoturi", sau stările mentale pozitive corespunzătoare. Şi atunci când acest lucru este combinat cu recente dovezi ştiinţifice că putem schimba structura şi funcţia de creier prin cultivarea gânduri noi, atunci ideea că putem realiza fericirea prin cursuri de formare a minţii pare o posibilitate foarte real.

Capitolul 13

FURIE ŞI URĂ

În cazul în care vine peste o persoană care a fost împuşcat de o săgeată, o face nu petrece timp întrebam despre unde săgeata a venit de la, sau caută pe individ care împuşcat, sau analiza ce tip de lemn ax este făcută, sau modul în care a fost modă vârful de săgeată.

Mai degraba, unul ar trebui să se concentreze pe imediat trăgând afară săgeata. — Shakyamuni, Buddha

Ne întoarcem acum la unele dintre săgeţi"," Statele negativă a minţii care distrug fericirea noastră şi antidoturi lor corespunzătoare. Toate stările mentale negative acţionează ca obstacole în calea fericirii noastre, dar vom începe cu furie, care pare a fi una dintre cele mai mari blocuri. Este descrisă de filozoful Stoic Seneca ca "cea mai hidoasă şi frenetic de toate emoţiile." Efectele distructive de furie şi ură au fost bine documentată de studii științifice recente. Desigur, unul nu are nevoie de dovezi ştiinţifice să dau seama cum aceste emoţii pot nor judecata noastră, cauza sentimente de disconfort extreme sau face ravagii în relaţiile noastre personale. Experienţa noastră personală ne poate spune asta. Dar în ultimii ani, o mare invazie au fost făcute în documentarea efectele fizice dăunătoare de furie şi ostilitate. Zeci de studii au indicat aceste emoţii pentru a fi o cauză semnificativă de boala şi moartea prematură. Anchetatorii Dr. Redford Williams la Universitatea Duke şi Dr. Robert Sapolsky la Universitatea Stanford au efectuat studii care să demonstreze că mânia, furia şi ostilitate sunt dăunătoare în special a sistemului cardiovascular. Atât de mult dovezi a montat despre efectele nocive de ostilitate, de

fapt, că ea este acum considerat un factor de risc major în boli de inima, cel puțin egală cu, sau poate mai mare de factorii de risc în mod tradiţional recunoscute ca valori crescute ale colesterolului sau hipertensiune arterială. Deci, odată ce vom accepta efectele nocive de furie şi ură, devine următoarea întrebare: cum putem depăşi? Meu prima zi ca un consultant psihiatrice la o instalaţie de tratare, I a fost fiind indicat la biroul meu nou de un membru al personalului când am auzit ţipetele de coagulare de sânge reverberatie hol... "Eu sunt supărat..." "Tare!" EU SUNT SUPĂRAT!" "TARE! ARATĂ-L LA MINE. LASĂ-MĂ SĂ-L!" "EU SUNT SUPĂRAT! EU SUNT SUPĂRAT! te urăsc!!! I HATE TU!" A fost cu adevărat înspăimântător. Am remarcat angajatului că părea ca în cazul în care a fost o criză care nevoie de atenţie urgentă. "Nu vă faceţi griji despre asta," a râs ea. "Ei au doar o sesiune de terapie de grup hol-ajuta pacientul ia legătura cu furia ei." Mai târziu în acea zi, m-am întâlnit cu pacientul în particular. Ea a apărut drenate. "Ma simt atat de relaxat," a spus ea, "această sesiune de terapie a lucrat cu adevărat. Mă simt ca în cazul în care am ajuns toate furia mea." În sesiunea noastră viitoare a doua zi, cu toate acestea, pacientul a raportat, "ei bine, cred ca nu obţine toate furia mea, după toate. Dreapta după ce am plecat aici ieri, ca am fost tras din parcare unele smucitură aproape ma taie... şi am fost furios! Şi păstrat blestemare că smucitură sub respiraţia mea toate în drum spre casă. Cred ca am nevoie de încă câteva mai mult de aceste sesiuni de furie pentru a obţine restul de afară."

În stabilirea să cucerească furie şi ură, Dalai Lama începe prin investigarea natura acestor emotii distructive. "În general vorbind," a explicat el, "există multe tipuri diferite de emoţiile afflictive sau negative, cum ar fi vanitate, aroganţă, gelozie, dorinta, pofta, closed-mindedness şi aşa mai departe. Dar din toate acestea, ură şi furie sunt considerate a fi rele mai mari, deoarece acestea sunt mai mari obstacole pentru a dezvolta

compasiunea şi altruismul, şi distruge virtute si calm mintii. "În gândirea despre furie, pot exista două tipuri. Un singur tip de furie poate fi pozitiv. Acest lucru ar fi în principal din cauza o motivaţie. Pot exista unele furia care este motivată de compasiune sau un sentiment de responsabilitate. În cazul în care furia este motivată de compasiune, acesta poate fi folosit ca un impuls sau un catalizator pentru o acţiune pozitivă. În aceste condiţii, o emoţie umană ca mânia poate acţiona ca o forţă pentru a aduce despre o acţiune rapidă. Acesta creează un fel de energie care permite unui individ să acţioneze rapid şi decisiv. Acesta poate fi un factor puternic motivant. Deci, uneori, ca un fel de furie poate fi pozitiv. Toate de prea multe ori, cu toate acestea, chiar dacă acest tip de furie poate acţiona ca un fel de protector şi aduce un plus de energie, această energie este, de asemenea, orb, deci este incert dacă va deveni constructive sau distructive în cele din urmă. "Deci, deşi în condiţii rare unele tipuri de furie poate fi pozitiv, în general vorbind, furie duce la feeling bolnav şi ură. Şi, în ceea ce privește ura, nu este niciodată pozitive. Ea nu are nici un beneficiu la toate. Este întotdeauna total negativ. "Noi nu poate depăşi furie şi ură pur şi simplu prin suprimarea ei. Avem nevoie de a cultiva activ antidoturile la ură: răbdarea şi toleranţa. Urmează modelul de care am vorbit de mai devreme, în scopul de a fi capabil de a cultiva cu succes răbdarea şi toleranţa aveţi nevoie pentru a genera entuziasm, o puternică dorinţă să-l caute. Mai puternic entuziasmul tău, mai mare capacitatea de a rezista la greutatile pe care le întâmpina în procesul de. Atunci când sunt angajate în practica de răbdare şi de toleranţă, în realitate, ceea ce se întâmplă este sunt angajate în luptă cu ură şi mânie. Deoarece este o situaţie de luptă, să caute victorie, dar trebuie să fie pregătite pentru posibilitatea de a pierde acea bătălie. Deci, în timp ce sunt angajate în luptă, ar trebui să nu pierdeţi din vedere faptul că în procesul de, vă va confrunta multe probleme. Ar trebui să aibă capacitatea de a rezista la aceste greutăţi. Cineva care câştigă biruinţa asupra ura şi mânia

printr-un astfel de proces dificilă este un erou adevărat. "Acesta este cu acest lucru în minte că putem genera acest entuziasm puternic. Entuziasm rezultatele de învăţare despre şi reflectând asupra efectelor benefice ale toleranţă şi răbdare, şi efectele distructive şi negative de furie şi ură. Şi că actul, această realizare foarte în sine, va crea o afinitate faţă de sentimente de toleranţă şi răbdare şi face să vă simţiţi mai precaut şi grijuliu de gândurile supărat şi plin de ură. De obicei, noi nu deranjez mult despre mânia sau ura, asa ca doar vine. Dar odată ce vom dezvolta o atitudine precaută faţă de aceste emotii, această atitudine reticentă în sine poate acţiona ca o măsură preventivă împotriva furie sau ura. "Efectele distructive de ură sunt foarte vizibile, foarte evidente şi imediate. De exemplu, când un gând foarte puternic sau puternic de ura apare în termen de tine, la care foarte instant, este total te copleseste şi distruge pacea ta de spirit; dumneavoastră prezenţa de spirit dispare complet. Atunci când apare astfel intensă furie şi ură, obliterates cea mai bună parte a creierului, care este capacitatea de a judeca între drept şi greşit, şi consecinţele pe termen lung şi pe termen scurt de acţiunile tale. Puterea ta de judecata devine complet inoperabil; nu mai poate funcţiona. Este aproape ca ai devenit o nebunie. Deci, această furie şi ură tinde să te arunca într-o stare de confuzie, care serveşte doar pentru a face probleme şi dificultăţi atât de mult mai rău. "Chiar şi la nivel fizic, ura aduce despre o transformare fizică foarte urât, neplăcute individului. La foarte instant atunci când apar sentimente puternice de furie sau de ură, indiferent cât de greu persoana incearca sa pretinde sau de a adopta o postură demn, este foarte evident că persoanei fata arata contorsionată şi urât. Există o expresie foarte neplăcute, şi persoana dă afară o vibratie foarte ostil. Alte persoane pot sens aceasta. Este aproape ca şi cum ele pot simţi abur ies din corpul persoanei respective. Atât de mult încât, că nu numai ca sunt fiinte umane capabile de senzor, dar chiar animale, animale de companie, ar încerca să evite persoana la acea clipă. De asemenea, atunci când o persoană porturi ură

gândurile, au tendinţa de a colecta în interiorul persoanei, şi acest lucru poate provoca lucruri cum ar fi pierderea poftei de mâncare, pierdere de somn, şi cu siguranţă face persoana sa se simta mai tensionată şi încuiat. "Motive cum ar fi acestea, ura este comparat cu un inamic. Acest inamic intern, acest inamic interior, are nici o altă funcţie decât ne provoacă daune. Este duşmanul nostru adevărat, duşmanul nostru final. Ea are nici o altă funcţie decât pur şi simplu distruge noi, atât pe termen imediate şi pe termen lung. "Acest lucru este foarte diferit de un inamic ordinare. Deşi dușmanul ordinare, o persoană pe care ne privesc ca pe un duşman, pot angaja în activităţi care sunt dăunătoare pentru noi, cel puţin el sau ea are alte funcţii; acea persoană a ajuns să mănânce, şi că persoana a ajuns să dormi. Deci, el sau ea are multe alte funcţii şi, prin urmare, nu poate dedica douăzeci şi patru de ore pe zi de existenta lui sau a ei la acest proiect de a ne distruge. Pe de altă parte, ura are nici o altă funcţie, nici un alt scop, decât ne distruge. Astfel, prin realizarea acestui fapt, noi ar trebui să rezolve că niciodată nu vom da o oportunitate pentru acest inamic, ură, să apară în noi." "În relaţiile cu furie, ce crezi despre unele dintre aceste metode de psihoterapie occidentale, care le pot exprima furia lui?" "Aici, cred că trebuie să înţelegem că ar putea exista situaţii diferite," Dalai Lama a explicat. "În unele cazuri, oamenii portul puternice sentimente de mânie şi rănit bazat pe ceva de făcut pentru a le în trecut, un abuz sau orice altceva, şi sentimentul că este păstrat îmbuteliată sus. Există o expresie Tibetan, care spune că, dacă există orice boală în coajă scoică, vă poate clar-l prin acesta suflare. În alte cuvinte, dacă ceva este blocarea coajă scoică, doar sufla-l afară, şi va fi clar. Aşa asemănător aici, este posibil să ne imaginăm o situaţie în care, din cauza de imbuteliere de anumite emotii sau anumite sentimente de mânie, ar putea fi mai bine doar să-l şi exprime. "Cu toate acestea, eu cred că, în general vorbind, furie şi ură sunt tipul de emoţii care, dacă vă lăsaţi-le necontrolate sau nesupravegheate, au tendinţa de a agrava şi menţine pe

creştere. Dacă pur şi simplu obţine mai mult şi mai mult folosite pentru a permiţându-le să se întâmple şi chiar a păstra exprimându-le, de obicei acest lucru duce la cresterea lor, nu reducerea lor. Deci, mă simt ca mai mult ai adopta o atitudine precautǎ şi în mod activ să încerce să reducă nivelul de forţa lor, mai bine este." "Deci, dacă vă simţiţi că exprimarea sau eliberarea mânia noastră nu este răspunsul, atunci ce este?" Am întrebat. "Acum, în primul rând, sentimentele de furie şi ură apar de la o minte care este tulburat de nemulţumire şi de nemulţumire. Deci, vă puteţi pregăti din timp de în mod constant de lucru faţă de construirea de mulţumire interioară şi cultivarea de bunătate şi compasiune. Acest lucru aduce despre un anumit calm de faptul că pot ajuta la prevenirea furie care rezultă în primul rând. Şi atunci când o situaţie apar care te face să furios, ar trebui să direct se confrunte cu furia ta şi analiza aceasta. Investiga ce factori au dat naştere la acea instanţă a mânia sau ura. Apoi, analiza în continuare, văzând dacă acesta este un răspuns adecvat şi mai ales dacă este constructiv sau distructiv. Şi tu a face un efort de a exercita o anumită disciplină interioară şi reţinere, activ combaterea-l prin aplicarea antidoturile: contracararea aceste emoţii negative cu gânduri de răbdarea şi toleranţa. " Dalai Lama în pauză, apoi cu pragmatismul lui obişnuite, adaugă, "Desigur, în lucru spre depăşirea furie şi ură, la etapa iniţială poate încă aveţi aceste emoţii negative. Dar există diferite nivele; dacă este un grad uşoară de furie, apoi la acel moment puteţi încerca să direct se confrunte cu ea şi combaterea acesteia. Cu toate acestea, în cazul în care este o foarte puternică emoţie negativă, care se dezvoltă, apoi, la acel moment, ar putea fi foarte dificil de a contesta sau să recunoaştem. Dacă este cazul, apoi la acel moment este cel mai bun pentru a încerca pur şi simplu pentru a uita despre asta. Cred că de altceva. Odată ce mintea ta este un pic mai liniştit în jos, apoi pot analiza; vă puteţi motiv." Cu alte cuvinte, am reflectat, El spunea, "la un timp." El a continuat. "În încercarea de a elimina furia şi ura, cultivare

intenţionată de răbdarea şi toleranţa este indispensabilă. Ai putea concepe valoarea şi importanţa răbdarea şi toleranţa în aceşti termeni: în măsura în care efectele distructive ale gânduri supărat şi plin de ură sunt în cauză, nu se poate obţine protecţia la aceste din avere. Chiar dacă sunteţi un milionar, vă sunt încă subiect de efectele distructive de furie şi ură. Nici educaţia singur vă poate oferi o garanţie că va fi protejat la aceste efecte. În mod similar, Legea vă nu poate oferi astfel de garanţii sau de protecţie. Chiar arme nucleare, indiferent de cât de sofisticat sistem de apărare pot fi, nu poate da protejarea sau apărarea de aceste efecte..." Dalai Lama în pauză pentru a aduna impuls, apoi încheiat într-o voce clară, fermă, "singurul factor care poate da refugiu sau de protecţie împotriva efectelor distructive de furie şi ură este practica de toleranţă şi răbdare."

Încă o dată, înţelepciunea tradiţională a lui Dalai Lama este complet coerente cu datele ştiinţifice. Dr. Dolf Zillmann la Universitatea din Alabama a efectuat experimente demonstrează că supărat gândurile au tendinţa de a crea o stare de excitare fiziologice care ne face chiar mai predispuse la mânie. Furia se bazează pe furie, şi ca statul nostru de excitare creşte, mai uşor sunt declanşate de stimuli de mediu provocând de furie. Dacă este lăsat unchecked, furie tinde să degenereze. Deci, cum vom merge despre noastre furie de difuziune? După cum sugerează şi Dalai Lama, dând vent la mânie şi furie a foarte limitat beneficii. Expresia terapeutice de furie ca mijloc de catarsis pare să fi provenit de la teoriile lui Freud de emoţie, care a văzut-o ca pe un model hidraulice: când presiunea construieşte, acesta trebuie să fie eliberat. Ideea de a scăpa de mânia noastră oferindu-vent la acesta are unele apel dramatice şi într-un fel s-ar putea sunet chiar distractiv, dar problema este că această metodă pur şi simplu nu funcţionează. Multe studii în ultimii patru decenii au demonstrat în mod constant că expresia verbală şi fizică a mânia noastră nu face nimic pentru a risipi

acesta şi chiar a face lucrurile mai rău. Dr. Aaron Siegman, un psiholog şi furie cercetător la Universitatea din Maryland, a crede, de exemplu, că este doar acest tip de exprimare repetate de mânia şi furia care declanşează sisteme interne excitare şi răspunsuri biochimice care sunt cele mai susceptibile de a provoca deteriorarea arterelor noastre. În timp ce oferindu-vent la mânia noastră nu este în mod clar răspuns, nici nu este ignorarea noastra furie sau pretinzând că nu este acolo. După cum am discutat în partea III, evitarea problemelor noastre nu face le merge mai departe. Deci, ce este cea mai bună abordare? Interesant, consensul moderne furie cercetători ca Dr. Zillmann şi Dr. Williams, este că metode similare cu Dalai Lama par a fi cele mai eficiente. Deoarece stresul generale scade pragul pentru ceea ce poate declansa furia, primul pas este preventiv: Cultivarea o mulţumire interioară şi mai calm starea de spirit, recomandată de Dalai Lama, poate ajuta cu siguranta. Şi atunci când furie apar, de cercetare a arătat că, activ provocatoare, în mod logic de analiză şi reappraising gândurile care declanşează furia poate ajuta se disipa. Există, de asemenea, dovezi experimentale, sugerând că tehnicile pe care am discutat mai devreme, cum ar fi trecerea de perspectivă sau se uită la diferite unghiuri de o situaţie, de asemenea, poate fi foarte eficient. Desigur, aceste lucruri sunt adesea mai uşor de a face la niveluri mai mici sau moderate de furie, aşa că practicarea intervenţie timpurie, înainte de gânduri de furie şi ură escalada poate fi un factor important.

Din cauza importanţa lor vasta în depăşirea furie şi ură, Dalai Lama a vorbit în detaliu pe sensul şi valoarea răbdarea şi toleranţa. "În viaţa noastră de zi cu zi experienţe, toleranţă şi răbdare au mari beneficii. De exemplu, în curs de dezvoltare le va permite noi să susţină şi să menţină noastre prezenţa de spirit. Deci, dacă o persoană posedă această calitate de toleranţă şi răbdare, apoi, chiar dacă trăiesc într-un mediu

foarte tensionată, care este foarte frenetic şi stresantă, atât timp cât persoana are toleranţă şi răbdare, calm persoanei şi pacea minţii să nu destabilizeze. "Un alt beneficiu de răspuns la situaţii dificile, cu răbdare, mai degrabă decât da în furie este că vă proteja-te de potenţialele consecinţe nedorite care ar putea veni despre dacă aţi reacţionat cu furie. Dacă veţi răspunde la situaţii cu furie şi ură, nu numai ea nu a vă proteja de un prejudiciu sau rău că a fost deja făcut pentru tine — prejudiciu şi rău deja a avut loc — dar pe deasupra, crea o cauza suplimentare pentru propriul suferă în viitor. Cu toate acestea, dacă aţi răspuns la un prejudiciu cu răbdarea şi toleranţa, atunci desi tu se pot confrunta cu disconfort temporar şi rănit, va încă evita consecinţele pe termen lung potenţial periculoase. Prin sacrificarea lucruri mici, de a pune cu mici probleme sau greutati, va fi capabil să renunţe la experienţe sau suferinţe care pot fi mult mai mare în viitor. Pentru a ilustra, în cazul în care un prizonier condamnat ar putea salva viaţa lui de a renunţa la braţul lui ca o pedeapsa, nu ar fi că persoana simt recunoscător pentru oportunitatea? Pune-te cu acea durere şi suferă de a avea un braţ tăiat, persoana ar fi salvarea el sau ea din moarte, care este o suferinţă mai mare." "La vest minte," am observat, "răbdarea şi toleranţa sunt cu siguranţă considerat virtuţi, dar atunci când vă direct sunt copleşită de alţii, atunci când cineva este prejudicii activ, răspunde cu"răbdarea şi toleranţa"pare să aibă o aromă de slăbiciune, de pasivitate." Clătinînd din cap în dezacord, Dalai Lama a spus, "deoarece răbdare sau toleranta vine de la o capacitatea de a rămâne ferm si constant şi nu fi copleşit de situaţii nefavorabile sau condiţii că unul se confruntă cu, unul ar trebui să nu vedea toleranţă sau răbdare ca un semn de slăbiciune, sau de a da, ci mai degrabă ca un semn de putere, venind de la o capacitate profundă a rămâne ferm. Auto-răspuns la o situaţie încearcă cu rabdare si toleranta, mai degrabă decât să reacţioneze cu furie şi ură implică reţinere activ, care vine de la un puternic, disciplinat mind. "Desigur, în discutarea conceptului de răbdare, şi în cele

mai multe alte lucruri, poate fi tipurile pozitive şi negative de răbdare. Nerăbdarea nu este întotdeauna rău. De exemplu, acesta vă poate ajuta să ia măsuri pentru a obţine lucruri de facut. Chiar şi în dumneavoastră muncile de zilnic, ca curăţare dumneavoastră cameră, dacă aveţi răbdare prea mult, ai putea muta prea încet şi a obţine pic făcut. Sau, nerăbdarea pentru a obţine pacea lumii — care cu siguranţă poate fi pozitiv. Dar în situaţii dificile şi provocatoare, rabdare ajută la menţinerea vointa ta si pot sustine". Devenind tot mai animat ca s-a mutat mai adânc în ancheta sa de sensul de răbdare, a adaugat Dalai Lama, "cred că există o legătură foarte strânsă între smerenie şi răbdare. Umilinţă implică având capacitatea de a lua o atitudine mai agresiv, având capacitatea de a se răzbuna dacă doriţi, dar în mod deliberat de a decide să nu. Asta e ceea ce eu numesc autentic smerenie. Cred că adevărata toleranţă sau răbdarea are o componentă sau element de auto-disciplina şi de reţinere-realizarea că aţi putea au acţionat altfel, ai putea au adoptat o abordare mai agresiva, dar a decis să nu. Pe de altă parte, fiind obligaţi să adopte un răspuns anumită pasiv dintr-un sentiment de neajutorare sau incapacitate — că nu aş numi smerenie autentică. Care poate fi un fel de smerenie, dar nu este autentic toleranţă. "Acum cand vorbim despre cum ar trebui să dezvoltăm toleranţă faţă de cei care ne face rău, noi ar trebui să nu înţelege greşit acest lucru înseamnă că ar trebui să acceptăm doar cu blândeţe tot ce este făcut împotriva noastră." Dalai Lama în pauză, apoi râs. "Mai degrabă, dacă este necesar, cel mai bun, cel mai înţelept cursul, ar putea fi pur şi simplu fugă — fugi km!" "Nu se poate întotdeauna evita fiind lezate de fugă..." "Da, că este adevărat," a răspuns. "Uneori, puteţi întâlni situaţii care necesită puternic contramăsurilor. Cu toate acestea, eu cred că puteţi să ia o poziţie puternică şi chiar să ia puternic contramăsuri dintr-un sentiment de compasiune, sau un sentiment de preocupare pentru alte, şi nu din furie. Unul dintre motivele ce nu există o nevoie de a adopta un contramăsură foarte puternic impotriva cuiva este că, dacă ai

să-l treacă — orice prejudiciu sau crimă care este fiind comise împotriva ta- apoi, există un pericol de acea persoană habituating într-un mod foarte negativ, care, în realitate, va determina că prăbuşirea de individuale proprii şi este foarte distructiv pe termen lung pentru individ, el sau ea. Prin urmare este necesar un contramăsură puternic, dar cu acest gând în minte, puteţi face acest lucru din compasiune şi preocupare pentru acel individ. De exemplu, măsura în care relaţiile noastre cu China sunt în cauză, chiar dacă există probabilitatea de unele sentiment de ură care decurg, am deliberat ne-a verifica şi să încerce să reducă că, vom încerca să constient dezvolta un sentiment de compasiune faţă de chinezi. Şi cred că contramăsuri în cele din urmă pot fi mai eficiente fără sentimentele de furie şi ură. "Acum, ne-am explorat metode de a dezvolta răbdarea şi toleranţa şi închirierea du-te de furie şi ură, metode precum utilizarea raţionament să analizeze situaţia, să adopte o perspectivă mai largă, şi se uită la alte unghiuri de o situaţie. Un rezultat final, sau un produs de răbdare şi toleranţei, este iertarea. Atunci când sunt cu adevărat de pacient şi tolerant, atunci iertarea vine în mod natural. "Deşi poate aţi avut mai multe evenimente negative in trecut, cu dezvoltarea răbdarea şi toleranţa este posibil să vă eliberaţi de sentimentul de furie şi resentimente. În cazul în care să analizeze situaţia, vei realiza că trecutul este trecut, astfel încât nu există nici o utilizare continuă să simt furie şi ură, care nu schimba această situaţie, dar doar cauza o perturbare în mintea ta şi provoca nefericirea ta a continuat. Desigur, încă vă amintiţi evenimente. Uitare şi iertător sunt două lucruri diferite. Nu există nimic în neregulă cu pur şi simplu amintirea acestor evenimente negative; Dacă aveţi o minte ascuţită, vă veţi aminti mereu,"el a râs. "Cred că Buddha amintit totul. Dar odată cu dezvoltarea de răbdare şi toleranţă, este posibil să vă eliberaţi de sentimentele negative asociate cu evenimente. "

MEDITAŢII ASUPRA MANIEI

În multe dintre aceste discuţii, Dalai Lama principala metodă de a depăşi furie şi ură implicat utilizarea raţionament şi analize pentru a investiga cauzele de furie, pentru a combate aceste state mentale dăunătoare prin înţelegere. Într-un sens, această abordare poate fi văzută ca folosind logica pentru a neutraliza furie şi ură şi să cultive antidoturile răbdarea şi toleranţa. Dar asta nu a fost singura tehnica. În discuţiile sale publice a completată cu discuţia lui prezintă instrucţiuni de aceste două meditaţii simple, dar eficiente pentru a ajuta la depăşi furie.

Meditaţie asupra furiei: Exercitiul 1

"Să ne imagina un scenariu în care cineva care te cunosc foarte bine, cineva care este aproape sau dragi ţie, este într-o situaţie în care el sau ea îşi pierde calmul său. Vă puteţi imagina acest loc o relaţie foarte muşcător sau într-o situaţie în care ceva se întâmplă personal supărător. Persoana este atât de supărat că el sau ea a pierdut toate lui sau ei calmul mental, crea vibraţii foarte negativ, chiar merge în măsura în care bate el sau ea sau lucruri de rupere. "Apoi, reflecta asupra efectele imediate ale persoanei furie. Veţi vedea o transformare fizice întâmplă cu acea persoana. Această persoană care vă simţiţi apropiate care vă place, vederea foarte de Cine ţi-a dat de agrement în trecut, acum se transformă în această persoană urâtă, chiar fizic vorbind. Motivul de ce cred că ar trebui să vizualiza acest lucru la altcineva este că este mai uşor pentru a vedea greşelile altora decât pentru a vedea propriile defecte. Deci, folosind imaginatia, face această meditaţie şi de vizualizare pentru câteva minute. "La sfârşitul că vizualizarea, analiza situaţia şi circumstanţele sunt legate de propria experienţă. Vedea că te-au fost în această stare de multe ori. Rezolva care "se lasa, nu-

eu însumi cad sub stăpînirea astfel intensă furie şi ură, pentru că dacă am face acest lucru, va fi în aceeaşi poziţie. Eu va avea de suferit, de asemenea, toate aceste consecinţe, pierde meu pace a mintii, pierde calmul meu, să îşi asume această urât aspectul fizic, "şi aşa mai departe. Deci odată ce aţi face că decizia, apoi pentru ultimele câteva minute de meditaţie se concentreze mintea ta pe această concluzie; fără analize ulterioare, pur şi simplu lăsaţi mintea ta rămâne în rezoluţia nu să cadă sub influenţa furia şi ura."

Meditaţie pe furie: Exerciţiul 2

"Să ne facem un alt meditaţie utilizând vizualizarea. Începe prin vizualizarea cineva pe care nu-ţi place, cineva care te enerveaza, provoacă o mulţime de probleme pentru tine sau devine pe nervi. Apoi, Imaginaţi-vă un scenariu în care persoana te irita, sau face ceva care te deranjeaza sau te enerveaza. Şi, în imaginaţia ta, atunci când vă vizualiza aceasta, lăsaţi răspunsul dumneavoastră naturale urmaţi; doar lăsaţi-o să curgă firesc. Apoi vedea cum vă simţiţi, a se vedea dacă care determină rata de emoţie dumneavoastră pentru a merge în sus, şi aşa mai departe. Examineze dacă sunteţi confortabil sau incomod; a se vedea dacă aţi devenit imediat mai paşnică sau dacă vă dezvolta un sentiment de disconfort mentale. Judecător pentru tine; investiga. Deci pentru câteva minute, trei sau patru minute, probabil, judecător, şi experiment. Şi apoi la sfârşitul ancheta dumneavoastră, dacă descoperiţi că "da, este de nici un folos pentru a permite ca iritarea să se dezvolte. Imediat am pierde meu pace de spirit, "apoi să vă spun,"În viitor, am va niciodată nu face asta." Dezvolta determinarea. În cele din urmă, pentru ultimele câteva minute de exerciţiu, loc minte singur-sarcastic la acea concluzie sau determinarea. Astfel încât este meditaţie." Dalai Lama în pauză pentru un moment, apoi uita în jurul camerei de sincer studenţi se pregătesc pentru a practica această meditaţie, el a râs, şi a adăugat, "Cred că dacă am avut Facultatea cognitivă, capacitatea sau conştientizarea clar pentru a putea citi mintea altor oameni, atunci ar fi un mare spectacol aici!" A existat o unda de râs în public, care rapid a murit în jos ca ascultătorii au început meditaţie, început afaceri serioase de a face lupta cu furia lor.

Capitolul 14

CONFRUNTAREA CU ANXIETATEA ŞI STIMEI DE SINE

Se estimează că în viaţă cel puţin unul din patru americani vor suferi de un grad debilitante de anxietate sau vă faceţi griji severă suficient pentru a satisface criteriile de diagnostic medical de o anxietate tulburare. Dar chiar şi cei care niciodată nu suferi de o patologice sau dezactivarea starea de anxietate va, la un moment sau altul, experienţa niveluri excesive de griji şi de anxietate, care nu au efect util şi nu fac nimic dar submina fericirea lor şi interfera cu capacitatea lor de a realiza obiectivele lor. Creierul uman este echipat cu un sistem elabora, concepute pentru a înregistra emoţiile de frică şi vă faceţi griji. Acest sistem serveşte o funcţie importantă — se mobilizează-ne pentru a răspunde la pericol prin setarea în mişcare o secvenţă complexă de evenimente biochimice şi fiziologice. Partea adaptive de griji este că ne permite să anticipeze pericol şi să ia măsuri preventive. Deci, unele tipuri de temeri şi o anumită sumă de griji poate fi sanatoasa. Cu toate acestea, sentimente de teamă şi anxietate poate persista şi chiar degenereze în absenţa de o ameninţare autentice, şi atunci când aceste emoţii cresc proporţionale orice pericol real care devin maladaptativă. Ca furie şi ură, excesiv de anxietate şi vă faceţi griji puteţi au efecte devastatoare asupra mintea şi corpul, devenind sursa de mult emoţional suferinţă şi boală chiar fizică. La nivel mental, cronică anxietate pot afecta judecata, creşterea iritabilitate, şi împiedică pe eficienţa generală. Aceasta poate duce la probleme fizice, inclusiv funcţia imunitar deprimat, boală de inimă, tulburări gastro-intestinale, oboseală, şi tensiunii musculare şi dureri. Tulburări de anxietate, de exemplu, chiar au fost demonstrat pentru a provoca pipernicit de creştere în

adolescentelor. În încercarea de strategii pentru a face faţă cu anxietate, trebuie mai întâi recunoaştem, ca vor sublinia Dalai Lama, că pot exista mai mulţi factori care contribuie la experienţa de anxietate. În unele cazuri, poate fi o puternica componenta biologice. Unii oameni par să aibă o anumită vulnerabilitate neurologice să se confruntă cu stări de griji şi de anxietate. Oamenii de stiinta au descoperit recent o genă, care este legată de persoanele care sunt predispuse la anxietate şi gândirea negativă. Nu toate cazurile de griji toxice sunt genetice în origine, cu toate acestea, şi nu există îndoială că învăţarea şi condiţionat joacă un rol major în etimologia sa. Dar, indiferent dacă anxietatea noastra este predominant fizice sau psihologice în origine, vestea bună este că există ceva putem face despre el. În cele mai severe cazuri de anxietate, medicamente pot fi utile parte din regimul de tratament. Dar cele mai multe dintre noi care sunt tulburat de sâcâială zi grijile şi anxietate nu va avea nevoie de intervenţie farmacologice. Experţi în domeniul managementului anxietate se simt în general că o abordare multidimensională este cel mai bun. Aceasta ar include exclude în primul rând o condiţie medicală care stau la baza drept cauza de anxietate noastre. Lucru pe îmbunătăţirea sănătăţii noastre fizice prin dieta adecvata si exercitii fizice pot fi utile. Şi, ca Dalai Lama a subliniat, cultivarea compasiune şi aprofundarea conexiunea noastră cu alţii poate promova buna igiena mentala si ajuta combaterea anxietate state. În căutarea pentru strategii practice pentru a depăşi anxietate, cu toate acestea, există o tehnica care standuri afară ca deosebit de eficient: intervenţie cognitivă. Aceasta este una dintre principalele metode utilizate de Dalai Lama să depăşească zilnic grijile şi anxietate. Aplicarea aceleiaşi proceduri utilizate cu furie şi ură, această tehnică implică activ provocatoare gândurile generatoare de anxietate şi înlocuirea lor cu gânduri pozitive bine motivată şi atitudini.

Din cauza pervasiveness de anxietate în cultura noastră, am fost dornici de a aduce această temă cu Dalai Lama şi învaţă

cum el se ocupă cu ea. Programul său a fost ocupat în special în acea zi, şi am putut simţi propria mea nivelul de anxietate în creştere ca momente înainte nostru interviu, am fost informat de secretarul său că ar trebui să taie conversaţia noastră scurt. Sentiment presat de timp şi vă faceţi griji că noi nu ar putea să abordeze toate subiectele pe care am vrut să discute, aşeză repede şi a început, revenirea la tendinta mea intermitent pentru a încerca pentru a obţine răspunsuri simpliste la el. "Ştii, frica şi anxietatea poate fi un obstacol major în calea realizării obiectivelor noastre, dacă acestea sunt obiectivele externe sau creştere interioară. În psihiatrie am diverse metode de a face cu aceste lucruri, dar eu sunt curios, din punct de vedere, ceea ce este cel mai bun mod pentru a depăşi frica si anxietate?" Rezistent la invitaţia mea de a oversimplify problemei, Dalai Lama a răspuns cu abordarea caracteristic aprofundată. "În relaţiile cu frica, cred că în primul rând, trebuie să recunosc că există multe tipuri diferite de frica. Unele tipuri de frica sunt foarte autentice, bazată pe motive întemeiate, teama de violenţă sau de teama de vărsare de sânge, de exemplu. Putem vedea că aceste lucruri sunt foarte rău. Apoi, există teama despre consecinţele negative pe termen lung noastre acţiunile negative, teama de suferinta, teama de emoţiile noastre negative, cum ar fi ura. Cred că acestea sunt dreptul de temeri; având aceste tipuri de temerile aduceţi-ne pe drumul cel bun, ne aduce mai aproape pentru a deveni o persoană cu inima caldă." A oprit pentru a reflecta, apoi a căzut pe gânduri, "Deşi într-un sens, acestea sunt felul de temeri, cred că, probabil, că poate fi unele diferenţa între temându-se de aceste lucruri şi mintea lui văzând natura distructiva a aceste lucruri..." El a încetat vorbind din nou pentru câteva momente, şi părea a fi deliberează, în timp ce am furat priviri furiş la ceasul meu. În mod clar el nu simt criza la acelaşi timp, că am făcut. În cele din urmă, el a continuat vorbind într-o manieră pe îndelete. "Pe de altă parte, unele tipuri de temeri sunt propriile noastre creaţii mentale. Aceste temeri pot se bazează în principal pe proiecţia

mentală. De exemplu, există temeri foarte copilăresc,"el a râs," ca atunci când am fost tineri şi a trecut printr-un loc întunecat, mai ales unele dintre întuneric camere în Potala, 5 şi a devenit de frică — care a fost pe baza complet pe proiecţia mentală. Sau, atunci când am fost tineri, aspiratoare şi oamenii care caută după mine întotdeauna avertizat mine că a existat o bufnita care prins copii mici şi consumate-le!"Dalai Lama râs şi mai greu. "Şi am crezut ei!" "Există alte tipuri de teama bazate pe proiecţia mentală,", a continuat el. "De exemplu, dacă aveţi sentimente negative, din cauza propria situaţie mentale, te poate proiecta acele sentimente pe altul, care apoi apare ca cineva negativ si ostil. Şi ca urmare, te simti frica. Acest tip de frica, cred, este legat ura şi vine vorba ca un fel de creaţie mentală. Deci, în care se ocupă cu frica, trebuie să prima utilizaţi dumneavoastră Facultatea de raţionament şi încercaţi pentru a descoperi dacă există o bază valabilă pentru frica ta sau nu." Am întrebat, "de bine, mai degrabă decât o frică intensă sau concentrat de o anumită persoană sau situaţie, mulţi dintre noi sunt de afectate de mai mult de un curs la difuze de griji de o varietate de probleme de zi cu zi. Ai orice sugestii despre cum să se ocupe de asta?" Dînd din capul lui, el a răspuns, "una dintre abordările că eu personal am găsi utile pentru a reduce ca un fel de griji este de a cultiva gândit: în cazul în care situaţia sau problema este astfel încât ea poate fi remediată, atunci nu este nevoie să vă faceţi griji despre asta. Cu alte cuvinte, dacă există o soluţie sau o cale de ieşire dificultate, apoi unul nu trebuie să fi copleşit de ea. Măsurile corespunzătoare este să caute soluţia ei. Este mai bun-simţ să-şi petreacă energia concentrându-se pe soluţie, mai degrabă decât îngrijorătoare despre problema. Alternativ, dacă nu există nici un fel afară, soluţie, nici o posibilitate de rezolvare, atunci nu este, de asemenea, nici un punct în fiind îngrijorat despre el, pentru că nu poţi face nimic despre asta oricum. În acest caz, mai devreme ai accepta acest fapt, mai usor va fi pe tine. Această formulă, desigur, implică confruntarea direct problema.

În caz contrar nu veţi putea pentru a afla dacă sau nu exista o rezolvare la problema." "Ce se întâmplă dacă mă gîndesc la ceva care nu ajuta atenua anxietate?" "Ei bine, trebuie să reflecte aceste gânduri un pic mai mult şi de a consolida aceste idei. Amintiţi-vă de ea, în mod repetat. Oricum, cred că această abordare poate ajuta la reducerea anxietate şi vă faceţi griji, dar asta nu înseamnă întotdeauna va funcţiona. În cazul în care se ocupă de anxietate continuu, cred că aveţi nevoie să se uite la situaţia specifică. Există diferite tipuri de nelinişti şi cauze diferite. De exemplu, unele tipuri de anxietate sau nervozitate ar putea avea unele cauze biologice; de exemplu, unii oameni au tendinţa de a obţine palmele transpirate, care, în conformitate cu sistemul medical tibetane ar putea indica un dezechilibru de nivelele de energie subtilă. Unele tipuri de anxietate, la fel ca unele tipuri de depresie, de exemplu, pot avea rădăcinile biologice, şi pentru aceste tratament medical pot fi utile. Deci, pentru a face faţă cu anxietate în mod eficient, trebuie să se uite la fel aceasta este şi cauza. "Deci, la fel ca teama, poate exista diferite tipuri de anxietate. De exemplu, un tip de anxietate, care cred că pot fi comune, ar putea implica teama de apar nebune în faţa altora sau se tem că ar putea să cred alţii rău de tine..." "Am experimentat acest tip de anxietate sau nervozitate?" Am întrerupt. Dalai Lama a izbucnit în râs robustă, şi fără ezitare a răspuns, "Oh, da!" "Poti sa dai un exemplu?" El a crezut că pentru un moment, apoi a spus, "acum, de exemplu, în 1954 în China, în prima zi de întâlnire cu Preşedintele Mao Zedong, şi, de asemenea, o altă ocazie în întâlnirea cu Chou En-lai. În acele zile nu am fost conştienţi de buna protocolului și convenției. Procedura uzuală pentru o întâlnire a fost să înceapă cu unele vorbesc casual şi apoi trece la discuţii de afaceri. Dar cu această ocazie am fost atât de nervos că momentul în care m-am aşezat, am doar sărit drept în afaceri!" Dalai Lama râs de memorie. "Îmi amintesc că după aceea meu Traducător, un comunist Tibetan care a fost foarte fiabile şi meu prieten mare, mare, sa uitat la mine şi a început

râs şi teasing-mi despre asta."Cred că chiar şi aceste zile, chiar înainte de o discuţie publică sau învăţăturile sunt pe cale să înceapă, mereu am simt un pic de anxietate, astfel încât unii dintre însoţitorii de meu, de obicei, spune, "Dacă este cazul, apoi de ce a făcut acceptaţi invitaţia să dea învăţături în primul rând?" "El a râs din nou."Deci, cum vă personal face cu acest tip de anxietate?" Am întrebat. Cu un ton querulous şi afectată în vocea lui a spus în linişte, "Nu ştiu..." El a întrerupt, şi ne-am aşezat în tăcere pentru un timp lung, şi din nou, el părea să ia în considerare cu atenţie şi reflectă. În sfârşit, a spus, "cred că având buna motivatie si onestitatea sunt cheile de la depăşirea acestor tipuri de frica si anxietate. Deci, dacă eu sunt nerăbdător înainte de a da o vorbesc, va reamintesc că motivul principal, scopul de a da curs, este să fie de cel puţin un beneficiu pentru oameni, nu pentru manifestare off cunoştinţele mele. Deci, acele puncte care ştiu, voi explica. Acele puncte care nu înţeleg în mod corespunzător, atunci nu contează; Eu spun doar, "Pentru mine, acest lucru este dificil." Nu există nici un motiv pentru a ascunde sau a pretinde. Din acest punct de vedere, cu motivarea că, nu trebuie să vă faceţi griji despre care apar prostesc sau de îngrijire despre ceea ce cred alţii despre mine. Deci, am constatat că motivaţia sincer acţionează ca un antidot pentru a reduce frica si anxietate." "Ei bine, uneori anxietate implică mai mult decât apar prostesc in fata altora. Este mai mult o teama de esec, un sentiment de a fi incompetenţi..." Am reflectat un moment, având în vedere cât de mult informaţii personale pentru a descoperi. Dalai Lama a ascultat cu atenţie, în tăcere din cap ca am vorbit. Nu sunt sigur ce a fost. Poate că a fost atitudinea lui de înţelegere simpatic, dar înainte de am ştiut-o, am avut mutat de la discutarea problemelor generale largi la solicitarea lui sfaturi despre care se ocupă cu propria mea temerile si anxietatii. "Nu stiu... uneori cu pacienţii mei pentru instanţă... unele sunt foarte dificil de a trata — cazuri în care nu este o chestiune de a face un diagnostic clar ca depresie sau unele alte boli care este

remediată cu uşurinţă. Există unele pacienţii cu tulburări severe de personalitate, de exemplu, care nu răspunde la medicamente şi nu au reuşit să facă progrese în psihoterapie în ciuda eforturilor mele cele mai bune. Uneori chiar nu ştiu ce să fac cu aceşti oameni, cum pentru a le ajuta. Eu nu pot par pentru a obţine o înţelegere asupra a ceea ce se întâmplă cu ei. Şi mă face să mă simt imobilizat, un fel de neajutorat,"am plâns. "Mă face să mă simt incompetenţi şi într-adevăr care creează un anumit tip de teamă, de anxietate. A ascultat solemn, apoi a întrebat cu o voce cu amabilitate, "aţi spune că sunteţi capabil de a ajuta 70 la sută din pacienţii dumneavoastră?" "Cel puţin că," am răspuns. Mangaie uşor mâna mea, a spus el, "atunci cred că nu există nici o problemă aici. Dacă aţi fost capabil să ajute doar 30 la sută din pacienţii dumneavoastră, atunci s-ar putea vă sugerez să luaţi în considerare o alta profesie. Dar cred că faci bine. În cazul meu de oameni, de asemenea, vin la mine pentru a vă ajuta. Multe sunt în căutarea pentru minunile curelor miraculoase, şi aşa mai departe, şi, desigur, nu pot ajuta toată lumea. Dar cred că principalul lucru este motivaţia — să aibă o motivaţie sincer pentru a ajuta. Apoi faci chiar tot ce poţi, şi nu aveţi să vă faceţi griji despre asta. "Deci, în cazul meu, de asemenea, există desigur unele situaţii care sunt extrem de delicate sau grave, şi o astfel de responsabilitate grele. Cred că cel mai rău este atunci când oamenii loc prea mult încrederea sau credinţa în mine, în împrejurări în care unele lucruri sunt dincolo de capacitatea mea. În astfel de cazuri, uneori anxietatea, desigur, dezvoltă. Aici, din nou, vom reveni la importanţa de motivare. Apoi, incerc sa mi aduc aminte în ceea ce priveşte propria mea motivaţie este în cauză, eu sunt sincer, şi am încercat meu cel mai bun. Cu o motivatie sinceră, unul de compasiune, chiar dacă am făcut o greşeală sau a eşuat, nu există nici o cauza de regret. Din partea mea am făcut meu cel mai bun. Apoi, veţi vedea, dacă nu am reuşit, a fost pentru că situaţia a fost dincolo de eforturile mele cele mai bune. Aşa că motivaţia sincer înlătură frica şi vă oferă încrederea în sine. Pe

de altă parte, în cazul în care motivatia ta care stau la baza este de a trisa cineva, apoi, dacă nu reuşesc, într-adevăr devii nervos. Dar dacă cultivi o motivatie compasiune, dacă nu, atunci nu există nici un regret. "Deci, din nou şi din nou, cred că buna motivatia poate fi un fel de protector, ecranare tu împotriva aceste sentimente de teamă şi anxietate. Motivatia este atât de important. De fapt toate acţiunii umane poate fi văzut în mişcare, şi motor în spatele tuturor acţiunilor este o motivaţie. Dacă vă dezvolta o motivatie pur şi sincer, dacă sunt motivaţi de dorinţa de a ajuta pe baza bunătate, compasiune, şi respect, apoi puteţi transporta pe orice tip de muncă, în orice domeniu, şi funcţia mai eficient cu mai puţin fricii sau vă faceţi griji, nu se tem de ceea ce cred alţii sau dacă în cele din urmă va fi de succes în a ajunge la obiectivul dvs. Chiar dacă nu pentru a atinge obiectivul dvs., vă puteţi simţi bine despre ce a făcut efortul. Dar cu o motivatie rău, oameni poate te laudă sau puteţi realiza obiectivele, dar încă nu va fi fericit."

În discutarea antidoturile la anxietate, Dalai Lama oferă două remedii, fiecare lucru la un nivel diferit. Prima implică activ combaterea rumegare cronice şi vă faceţi griji aplicând un gând profilactice: amintindu-sine, dacă nu există o soluţie la această problemă, nu este nevoie să vă faceţi griji. Dacă nu există nici o soluţie, nu există nici un sens în fie îngrijorătoare. Antidot al doilea este un remediu mai cu spectru larg. Aceasta implică transformarea de o motivaţie care stau la baza. Există un contrast interesant între abordarea lui Dalai Lama a motivaţiei umane şi că ştiinţa occidentală şi psihologie. După cum am discutat anterior, cercetătorii care au studiat motivaţiei umane au investigat motive umane normale, în căutarea atât la nevoi instinctuale şi a învăţat şi unităţi. La acest nivel, Dalai Lama si-a concentrat pe dezvoltarea şi folosind unităţi de învăţat pentru a îmbunătăţi pe "entuziasmul şi determinarea." În unele privinţe, acest lucru este similar cu vizualizarea multe vest convenţionale "motivaţia de experţi", care, de asemenea, caută pentru a spori

entuziasmul şi determinarea de a realiza obiectivele. Dar diferenţa este că Dalai Lama caută să construiască determinarea şi entuziasmul de a se angaja în comportamente mai sănătoase şi de a elimina trăsăturile negative mentale, mai degrabă decât subliniind realizarea de succes lumeşti, bani sau putere. Şi poate că diferenţa cea mai izbitoare este că întrucât "motivational difuzoare" sunt ocupat fanning flăcările motivele deja existente pentru succesul lumeşti, şi teoreticieni Vest sunt preocupat de categorisire standard motive umane, Dalai Lama interes primar în motivarea oamenilor se află în remodelarea şi schimba motivaţia de bază la una de compasiune şi bunătate. În sistemul lui Dalai Lama de formare mintea şi realizarea de fericire, cel mai aproape de devine a fi motivate de altruism, devine cel mai neînfricat în faţa unor circumstanţe chiar extrem de provocatoare de anxietate. Dar acelaşi principiu poate fi aplicată în feluri mai mici, chiar şi atunci când o motivatie este mai puţin complet altruist. Picioare înapoi şi pur şi simplu a face sigur că vrei să spui nici un rău şi că motivaţia este sincer poate ajuta la reducerea anxietate în situaţii de zi cu zi ordinare. Nu la mult timp după conversaţie de mai sus cu Dalai Lama, am avut masa de prânz cu un grup de oameni care a inclus un tânăr care nu am întâlnit înainte, un colegiu student la o universitate locală. În timpul prânz, cineva a întrebat cum mergeau seria mea de discuţii cu Dalai Lama, şi am povestit conversaţie despre depăşirea anxietate. După ce a ascultat în linişte să-mi descrie ideea de "motivaţia sincer ca un antidot la anxietate," studentul a mărturisit că a fost întotdeauna dureros de timid şi foarte nerăbdător în situaţii sociale. În gândirea despre cum el s-ar putea aplica această tehnică în depăşirea propria anxietate, studentul mormăit, "ei bine, tot ce este destul de interesant. Dar cred că partea cea mai grea este având întotdeauna această motivaţie măreţ de bunătate şi compasiune." "Cred că acest lucru este adevărat", a trebuit să recunosc. Conversaţie generală a apelat la alte subiecte, si am terminat prânz noastre. I sa întâmplat pentru a rula în acelaşi colegiu student în

săptămâna următoare la acelaşi restaurant. Se apropie de mine într-o manieră veselă, a spus el, "minte ne-au vorbit despre motivaţia şi anxietate altă zi? Ei bine, am încercat-o şi chiar functioneaza! Există această fată care lucrează la un magazin în mall-ul care l-am văzut o mulţime de ori; Intotdeauna am vrut să întrebaţi-o afară, dar eu nu o cunosc si m-am simţit întotdeauna prea timid şi nerăbdător, astfel încât nici măcar nu am vorbit cu ei. Ei bine, altă zi m-am dus în din nou, dar de această dată am început să gândesc despre motivaţia mea pentru cerându-i afară. Motivaţia mea, desigur, este că aş dori să data ei. Dar în spatele că este doar dorinţa ca am putut găsi cineva care mă poate iubi si cine va place de mine. Când m-am gândit la asta, am realizat că nu există nimic în neregulă cu faptul că, că motivaţia mea a fost sincer; Nu doresc nici un rău pentru ei sau de mine, dar numai lucruri bune. Doar că păstrarea în minte, şi amintindu-mă de ea de câteva ori, părea să ajute cumva; mi-a dat curajul de a grevă până o conversaţie cu ei. Inima mea a fost pounding încă, dar mă simt minunat că cel puţin am fost capabil de a ajunge sus nervoase să vorbească cu ea." "Ma bucur sa aud asta," am spus. "Ceea ce sa întâmplat?" "Ei bine, după cum se dovedeşte, ea are deja un iubit stabil. Am fost un pic dezamăgit, dar e bine. Tocmai m-am simtit bine că am fost capabil de a depăşi timiditatea mea. Şi a făcut-mi dau seama că, dacă am asiguraţi-vă că nu există nimic în neregulă cu motivaţia mea şi care ţine cont, ar putea ajuta data viitoare sunt în aceeaşi situaţie."

ONESTITATEA CA UN ANTIDOT PENTRU STIMA DE SINE SCAZUTA SAU ÎNCREDEREA ÎN SINE UMFLATA

Un sentiment sănătos de sine este un factor critic în atingerea obiectivelor noastre. Acest lucru este valabil dacă scopul nostru este de a câştiga un grad colegiu, construi o afacere de succes, bucuraţi-vă de o relatie satisfacatoare sau antrenezi mintea

pentru a deveni mai fericit. Încredere în sine scăzută inhibă eforturile noastre pentru a merge mai departe, pentru a face faţă provocărilor şi chiar să ia unele riscuri atunci când este necesar în urmărirea obiectivelor noastre. Încrederea în sine umflate pot fi la fel de periculoase. Cei care suferă de un sentiment exagerat abilităţile şi realizările lor sunt continuu frustrare, dezamăgire şi furie atunci când realitatea intervine si lumea nu valida lor Vezi idealizat de ei înşişi. Şi ele sunt întotdeauna precar aproape de scufundarea în depresie atunci când nu reuşesc să trăiesc până la propria imagine de sine idealizate. În plus, aceste persoane grandiozitate adesea duce la un sentiment de dreptul şi un fel de aroganta care le distanţe de la alţii şi împiedică relaţiile emotional satisfacatoare. În cele din urmă, overestimating abilitatile lor poate duce la riscuri periculoase. Ca inspector Dirty Harry Callahan, într-un cadru de spirit filosofice, ne spune în film Magnum Force (în timp ce vizionaţi prea încrezător personaj negativ el însuşi exploda), "un om luat sa stii limitările sale." În tradiţia occidentală psihoterapeutice, teoreticienii au legate de încrederea în sine atât de scăzut şi umflat tulburări în oameni pe sine şi au cautat pentru rădăcinile de aceste tulburări în educaţia timpurie oamenilor. Mulţi teoreticieni vedea săraci imagine de sine şi imagine de sine umflate ca două feţe ale aceleiaşi monede, conceptualizarea oamenilor umflate de sine, de exemplu, ca o apărare inconştient împotriva care stau la baza nesiguranţa şi sentimente negative despre ei înşişi. Psychoanalytically orientate psihoterapeuţi în special au formulat teorii elaborate de modul în care apar denaturări în sine. Acestea explica cum imaginea de sine se formează ca persoane internalizeze feedback de la mediu. Ele descriu modul în care oamenii dezvolta conceptele lor de care sunt prin încorporarea explicite si implicite mesaje despre ei înşişi de la părinţii lor şi cum denaturări pot apărea atunci când interacţiunile precoce cu îngrijitorii lor nu sunt nici sănătos, nici cultivarea. Atunci când tulburări în sine sunt suficient de severe pentru a provoca

probleme semnificative în vieţile lor, mulţi dintre aceşti oameni rândul său, psihoterapie. Insight-orientate spre psihoterapeuţi focus pe ajută pacienţii dobândi o înţelegere a tiparele disfunctionale in relatiile lor timpurie, care au fost cauza problemei şi să ofere feedback-ul corespunzător şi un mediu terapeutic în cazul în care pacienţii pot treptat restructurarea şi repararea lor imagine de sine negativă. Pe de altă parte, Dalai Lama se concentrează pe "trăgând afară săgeata", mai degrabă decât cheltuielile timp întrebam care împuşcat-o. În loc de mirat de ce oamenii au stima de sine scazuta sau încrederea în sine umflate, el prezintă o metodă de direct combaterea acestor state negativă a minţii.

În ultimele decenii, natura "sine" a fost unul dintre subiectele cele mai cercetate în domeniul psihologiei. În "me deceniu" din anii 1980, de exemplu, mii de articole au apărut în fiecare an, explorarea probleme legate de stima de sine şi încrederea în sine. Cu aceasta în minte, am abordat subiectul cu Dalai Lama. "Într-una dintre conversaţiile noastre alte aţi vorbit de umilinţă ca o trăsătură pozitivă, şi cum este legată cu cultivarea de răbdarea şi toleranţa. În psihologie occidentală şi cultura noastră în general, se pare că fiind umil este în mare parte trecute cu vederea în favoarea dezvoltării calităţi ca un nivel ridicat de stima de sine şi încrederea în sine. De fapt, în partea de vest există o mulţime de importanţa introduse pe aceste atribute. Mă întrebam doar — credeţi că occidentalii uneori au tendinţa de a pune prea mult accent pe increderea in sine, că este un fel de overindulgent sau prea auto-absorbit? " "Nu neaparat," Dalai Lama a răspuns, "Deşi subiectul poate fi destul de complicate. De exemplu, practicieni spirituale mare sunt cei care au făcut o promisiune, sau dezvoltat determinarea, pentru a eradica toate statele lor negativă a minţii pentru a ajuta pentru a aduce fericirea Supremă a tuturor fiinţelor simţitoare. Ei au acest tip de viziune şi de aspiraţie. Acest lucru necesită un sentiment imens de încredere în sine. Şi această încredere în

sine poate fi foarte important, deoarece vă oferă o anumită îndrăzneală de faptul că vă ajută să realizeze obiectivele de mare. Într-un fel, acest lucru poate părea ca un fel de aroganta, deşi nu în mod negativ. Ea se bazează pe motive de sunet. Deci, aici, aş considera că acestea sunt foarte curajos-aş considera că acestea sunt eroi. " "Ei bine, pentru un mare maestru spiritual ce pot apărea pe suprafaţă pentru a fi o formă de aroganţă poate fi de fapt un fel de încredere în sine şi curaj," am voie. "Dar pentru oameni normali, în condiţii de zi cu zi, opusul este mai probabil să apară — cineva pare a avea puternică încredere în sine sau ridicat de sine, dar poate fi în realitate pur şi simplu aroganta. Am înţeles că, conform budismului, aroganţa este categorizată ca unul dintre "bază afectate emoţiile." De fapt, am citit că, în funcţie de un singur sistem, ei lista şapte tipuri diferite de aroganţă. Deci, evitând sau depăşirea aroganţă este considerat foarte important. Dar aşa este cu un puternic sentiment de încredere în sine. Se pare că există o linie fină între ele, uneori. Cum pot spune diferenţa dintre ele şi cultiva o în timp ce reducerea alte?" "Uneori este destul de dificil de a distinge între încrederea şi aroganţă," a acceptat. "Poate o modalitate de a distinge între cele două este pentru a vedea dacă este sau nu este sunet. Unul poate avea un sens foarte sunet sau foarte valabil de superioritate în legătură cu altcineva, care ar putea fi foarte justificate şi care ar putea fi valabil. Şi atunci există, de asemenea, ar putea fi un sentiment umflat de sine, care este total nefondate. Care ar fi aroganta. Atât în termeni de starea lor fenomenologică, acestea pot părea similare. ...” "Dar, o persoană arogantă simte întotdeauna că acestea au o bază de..." "Asta e dreapta, asta-i drept," a recunoscut Dalai Lama. "Deci, atunci cum poate te distinge între cele două?" Am întrebat. "Cred că, uneori, acesta poate fi judecat numai în retrospectivă, fie individuale sau din perspectiva unei terţe persoane. Dalai Lama în pauză, apoi să glumea, "Poate că persoana ar trebui să meargă la tribunal pentru a afla dacă este un caz de mândrie umflate sau

aroganta!" El a râs. "În a face distincţia între vanitate şi încrederea în sine valabil," el a continuat, "ar putea gândi în termeni de consecinţe de o atitudine — vanitate şi aroganţă, în general, conduce la consecinţe negative întrucât încrederea în sine un sanatos duce la consecinţe mai pozitive. Deci, atunci când avem de-a face cu "sine", trebuie să se uite la ceea ce, Iată care stau la baza sensul de "Sinele". Cred că o pot clasifica două tipuri. Un sentiment de sine, sau "ego," este în cauză numai cu îndeplinirea unul pe auto-interes, unul pe dorinţele egoiste, cu dispreţ pentru bunăstarea altora. Alt tip de ego-ul sau sentimentul de sine este bazat pe o preocupare reală pentru alţii, şi dorinţa de a fi de serviciu. Pentru a îndeplini această dorinţă să fie de serviciu, unul are nevoie de un puternic sentiment de sine, şi un sentiment de încredere în sine. Acest tip de încredere în sine este genul care conduce la consecinţe pozitive." "Mai devreme," am remarcat, "cred că le-aţi menţionat ca o modalitate de a ajuta la reducerea aroganta sau mândrie, dacă o persoană mândrie ca o vina a recunoscut şi a dorit să depăşi-o, a fost pentru a contempla unul este suferă — reflectă pe toate căile suntem obiectul sau predispuse la suferinţă, şi aşa mai departe. Pe langa contemplam unul este suferă, sunt acolo orice alte tehnici sau antidoturi pentru a lucra cu mândrie"? El a spus, "este un antidot pentru a reflecta asupra diversităţii de discipline care poate nu aveţi cunoştinţe de. De exemplu, în sistemul de învăţământ modern aveţi o multitudine de discipline. Deci de gândire despre cât de multe domenii sunt ignoranţi, aceasta poate ajuta să depăşească mândrie." Dalai Lama a oprit vorbind, şi, gândindu-mă că a fost tot ce a avut de spus pe acest subiect, am inceput sa caut prin notele mele pentru a trece la un nou subiect. El a reluat brusc vorbind într-un ton reflectorizante, "ştii, am vorbit despre dezvoltarea încrederii în sine un sănătos... Cred că, probabil, onestitate şi încredere în sine sunt strâns legate. "Vrei să spui fiind cinstit cu tine despre ceea ce vă capacităţile şi aşa mai departe? Sau vrei să spui fiind cinstit cu alţii? Am întrebat.

"Atât", a replicat el. "Sincer mai eşti, mai deschisă, mai putin frica vă va avea, pentru că nu există nici o anxietate despre fiind expuse sau dezvăluit la alte persoane. Deci, cred că sincer mai eşti, mai încrezătoare în sine va fi..." "Eu sunt interesat de explorarea un pic mai mult despre cum face personal cu problema de încredere în sine," am spus. "Le-aţi menţionat că oamenii par să vină la tine şi aştept să face minuni. Ei par să pune atata presiune pe tine şi au aceste aşteptări mari. Chiar dacă aveţi o motivaţie care stau la baza corespunzătoare, nu acest lucru încă provoca să te simţi o anumită lipsă de încredere în abilităţile dumneavoastră?" "Aici, cred că va trebui să păstreze în minte ceea ce vrei să spui când spui fie"lipsa de încredere"sau"dotat cu încredere"în legătură cu un anumit act sau oricare ar fi ea. În scopul pentru tine de a avea o lipsă de încredere în ceva, ea implică faptul că aveţi un fel de credinţa că puteţi face acest lucru, că, în general vorbind, este în cadrul domeniului de aplicare. Şi apoi, dacă ceva este în cadrul domeniului de aplicare şi nu se poate face, veţi începe să se simtă, "Oh, stii tu, poate eu nu sunt destul de bun sau suficient de competente sau până la ea" sau ceva de-a lungul acestor linii. Cu toate acestea, pentru mine să dau seama că eu nu pot face minuni — care nu duce la pierdere de încredere, pentru că n-am crezut eu să aibă această calitate în primul rând. Nu mă aştept ca mine pentru a putea îndeplini funcţii ca Buddha deplin luminat — pentru a fi capabil să ştie totul, tot ceea ce percepem, sau face dreptul de lucru în orice moment. Deci atunci când oamenii vin la mine şi -mi cere să le vindeca sau de a efectua un miracol sau ceva de genul asta, în loc de a face sa ma simt o lipsă de încredere, doar mă face să mă simt destul de incomode. "Cred că, în general, fiind cinstit cu sine şi alţii despre ceea ce sunt sau nu sunt capabile de a face poate contracara acel sentiment de lipsă de încredere în sine."Dar apoi, acum de exemplu, în manipularea situaţia cu China, uneori simt o lipsă de încredere în sine. Dar de obicei am consult despre o astfel de situaţie cu oficialii şi, în unele cazuri nonofficial. Eu întreb

prietenii mei opinia lor şi apoi discuta problema. Deoarece multe dintre deciziile sunt luate pe baza discuţiilor cu diferite persoane şi nu doar luate pripit, orice decizie care este luat apoi ma face sa ma simt destul de încrezător şi nu există nici un sentiment de regret pentru au luat acel curs."

Neînfricat şi cinstit de auto-evaluare poate fi o armă puternică împotriva îndoiala de sine şi încrederea în sine scăzută. Dalai Lama credinţa că acest tip de onestitate poate acţiona ca un antidot pentru aceste state negativ din mintea de fapt a fost confirmat de o serie de studii recente care arată clar că cei care au o vedere realist şi precise de ei înşişi au tendinţa de a ca ei înşişi mai bine şi au mai multă încredere decât cei săraci sau inexacte autocunoaştere. Peste ani, am-am asistat adesea la Dalai Lama ilustrează modul în care încrederea în sine vine de a fi sincer si simplu despre abilitatile lui. A venit ca o surpriză pentru mine când am auzit-l spun in fata unei audiente mari pur şi simplu "nu ştiu" ca răspuns la o întrebare. Spre deosebire de ceea ce am fost folosit pentru cu lectori academice sau cei care s-au constituit ca autorităţile, el a recunoscut lipsa lui de cunoştinţe fără jenă, declaraţii de calificare, sau încearcă să apară că el ştia ceva de plinte problema. De fapt, el a părut să ia o anumită deliciu atunci când se confruntă cu o întrebare dificilă pentru care el a avut nici un răspuns şi adesea glumit despre asta. De exemplu, o după-amiază în Tucson, a avut fost comentand un verset de Shantideva pe Ghidul pentru Bodhisattva mod de viaţă care a fost deosebit de complexă în logica ei. El a luptat cu ea pentru un timp, am amestecat, apoi izbucni în râs, spunând: "eu sunt confuz! Cred că este mai bine doar să-l părăsească. Acum, în versetul următor..." Ca răspuns la apreciativ râs la public, el a râs şi mai greu, comentând, "este o expresie special pentru această abordare. Expresia este este ca o persoană vechi mâncând-o persoană vechi cu dinti foarte săraci. Lucrurile moi ce mânca; lucruri greu, doar lăsaţi." Încă

râs, a spus el, "Deci noi voi lăsa la care pentru ziua de azi." El nu a oscilat în acel moment la propria încrederea suprem.

REFLECTII ASUPRA NOASTRĂ CA POTENŢIAL

UN ANTIDOT LA AUTO-URA

O excursie în India în 1991, doi ani înainte de vizita lui Dalai Lama la Arizona, am pe scurt s-a întâlnit cu el la casa lui în Dharamsala. Acea săptămână el a fost întâlnirea zilnic cu un grup distins de oamenii de stiinta occidentali, medici, psihologi, şi meditaţie profesori, în încercarea de a explora conexiunea minte-corp şi de a înţelege relaţia dintre experienţă emoţională şi sănătatea fizică. M-am întâlnit cu Dalai Lama târziu de o după-amiază, după una dintre sesiunile sale cu oameni de ştiinţă. Spre finalul interviului nostru, a întrebat Dalai Lama, "ştii în această săptămână am am fost întâlnire cu aceşti oameni de ştiinţă?" "Da..." "Ceva a venit până în această săptămână pe care am găsit foarte surprinzător. Acest concept de "ura de sine." Sunteţi familiarizat cu acest concept?" "Cu siguranta. O parte echitabilă din pacienţii mei suferă de ea." "Atunci când aceste persoane au fost vorbesc despre asta, la inceput nu am fost anumite în cazul în care am înţeles conceptul corect," el a râs. "M-am gândit," desigur ne iubim! Cum poate o persoană urasc el sau ea? " Deşi m-am gândit că am avut unele înţelegere despre cum funcţionează mintea, această idee a urăşti sine a fost complet nou pentru mine. Motivul de ce am gasit-o destul de incredibil este că practica Buddhists lucra foarte greu încercând să depăşească atitudinea noastră de auto-centrat, egoist gândurile şi motive. Din acest punct de vedere cred că ne place şi ne pretuim prea mult. Deci să cred că de posibilitatea de a cineva nu cherishing pe sine, şi chiar şi hating sine, a fost destul, destul de necrezut. Ca un psihiatru, puteţi explica acest concept pentru mine, cum apare? " Am descris pe scurt pentru

el vedere psihologic a cum apare de auto-ura. I-am explicat cum noastre de auto-imagine este în formă de părinţii noştri şi educaţie, cum vom ridica mesaje implicit despre noi înşine la ei ca noi să crească şi să dezvolte, şi am subliniat condițiile specifice care creează o imagine de sine negativă. M-am dus la detaliu factorii care exacerba auto-ura, precum atunci când comportamentul nostru nu reuşeşte să vii până la nostru idealizat de sine, şi descrise unele dintre modalităţile că ura de sine poate fi aliat cultura consolidată, în special în unele femei şi minorităţile. În timp ce am fost de a discuta aceste lucruri, Dalai Lama a continuat să nod gînduri cu o expresie ironic, pe fata lui, ca în cazul în care el încă au fost cu unele dificultăţi arghirofil acestui concept ciudat.

Groucho Marx o dată paţiu, "Am vor alătura niciodată orice club care mi-ar fi pentru un membru." Extinderea acestui tip de negativ auto-Vezi într-o observaţie despre natura umană, a spus Mark Twain, "Nu omul, adânc în jos în intimitatea inima lui, are orice considerabile respect pentru el însuşi." Şi luând acest punct de vedere pesimist a umanităţii şi se încorporează în teoriile sale psihologice, psiholog umanist Carl Rogers a afirmat, "majoritatea oamenilor sine dispretuiesti, se consideră lipsit de valoare şi neiubit ni". Este o noţiune populară în societatea noastră, împărtăşite de cele mai moderne psihoterapeuţi, ura de sine care este agresiv în cultura occidentală. În timp ce există cu siguranţă, din fericire nu poate fi pe scară largă aşa cum cred mulţi. Cu siguranţă este o problemă comună în rândul celor care caută în psihoterapie, dar uneori psihoterapeuţi în practica clinică au vedere denaturate, o tendinţă să se bazeze opinia lor generale de natura umană pe acele puţine persoane care umblă în birourile lor. Majoritatea datelor bazate pe dovezi experimentale, cu toate acestea, au stabilit faptul că multe ori oamenii au tendinţa de a (sau cel puţin doriţi să) se văd într-o lumină favorabilă, evaluare-ei înşişi ca "mai bine decât media"

în aproape orice sondaj despre calităţile subiective şi social de dorit. Deci, în timp ce ura de sine nu poate fi universal, ca de obicei crezut, acesta poate fi încă un imens obstacol pentru mulţi oameni. Am fost ca surprins de reacţia lui Dalai Lama ca el a fost de conceptul de auto-ura. Răspunsul său inițial singur poate fi foarte revelator şi vindecare. Există două puncte legate de reactia lui remarcabile care justifică examinarea. Primul punct este pur şi simplu că el a fost familiarizat cu existenţa de auto-ura. Care stau la baza presupunerea că ura de sine este o problemă larg răspândită umane duce la un sentiment impresionist, că este o caracteristică adânc înrădăcinat a psihicului uman. Dar faptul că este practic nemaiauzit în cadrul întregii culturi, în acest caz, culturii tibetane, ne aminteşte cu tărie că această stare mentală tulburătoare, ca toate celelalte state mentale negative care le-am discutat, nu este o parte intrinsecă a minţii umane. Aceasta nu este ceva ce ne-am nascut cu, irevocabil împovărate cu, nici este o caracteristică de neşters a naturii noastre. Acesta poate fi înlăturat. Această realizare singur poate servi pentru a slăbi puterea sa, ne dau speranţa, şi de a creşte angajamentul nostru de a elimina-l. Al doilea punct legate de reacţie iniţială a lui Dalai Lama a fost răspunsul său, "ura de sine? Desigur, noi ne iubim!" Pentru cei dintre noi care suferă de auto-ura sau cunosc pe cineva care are, acest răspuns poate părea incredibil naiv la prima vedere. Dar la anchetă mai aproape, poate exista un adevar penetrante la răspunsul său. Dragostea este dificil să se definească, şi pot exista diferite definiţii. Dar o definiţie de dragoste, şi, probabil, cea mai pură şi înălţat fel de dragoste, este o dorinta rosti, absolută şi fără rezerve pentru fericirea de un alt individ. Este o dorinţă sinceră pentru fericirea celuilalt, indiferent dacă el face ceva pentru a ne răni sau chiar dacă ne place de el. Acum, adânc în inimile noastre, nu există nici o îndoială că fiecare dintre noi vrea să fie fericit. Deci, dacă definiţia noastră de dragoste se bazează pe dorinţa autentică pentru fericirea cuiva, atunci fiecare dintre noi de fapt place el sau ea — fiecare dintre

noi sincer doreşte pentru propria fericire. În practica clinică, uneori, am întâlnit în cazurile cele mai extreme de auto-ura, până la punctul în cazul în care persoana care experienţele recurente gânduri de sinucidere. Dar chiar şi în cazurile cele mai extreme, gândul la moarte în cele din urmă se bazează pe dorinţa individului (denaturate şi greşit deşi poate fi) pentru a elibera ei- sau însuşi la suferinţă, nu cauza. Deci, poate că Dalai Lama nu a fost de departe off marca in convingerea sa că noi toţi au o bază iubirea de sine, şi această idee sugerează un antidot puternic la auto-ura: ne poate contracara direct gândurile de auto-dispreţ amintindu-ne că nu contează cât de mult ne poate displace unele dintre caracteristicile noastre, sub toate dorim noi înşine pentru a fi fericit, şi că este un fel de profunde de dragoste.

O vizită ulterioară la Dharamsala, m-am întors la subiectul de auto-ura cu Dalai Lama. De atunci el a avut el însuşi familiarizat cu conceptul şi a început elaborarea metodelor de combatere a. "Din punct de budist de vedere," a explicat el, "fiind într-o stare depresivă, într-o stare de descurajare, este văzut ca un fel de extremă care poate fi în mod clar un obstacol pentru a lua măsurile necesare pentru a realiza obiectivele pe. O stare de auto-ura este chiar mult mai extreme decât pur şi simplu fiind descurajaţi, iar acest lucru poate fi foarte, foarte periculoase. Pentru cei implicaţi în practică budistă, antidot la ura de sine ar fi de a reflecta asupra faptului că toate fiintele, inclusiv pe sine, au natura de Buddha-seminţe sau potenţial pentru perfecţiune, iluminarea completă-indiferent cât de slabe sau sărace sau defavorizate pot fi situaţia actuală. Aşa că cei implicaţi în practică budistă, care suferă de auto-ura sau auto-silă ar trebui să evite contempla natura suferinţă a existenţei sau care stau la baza nesatisfăcătoare natura a existenţei, şi în schimb ei trebuie să se concentreze mai mult pe aspectele pozitive ale existenţa cuiva, cum ar fi aprecierea potenţialului extraordinar care se

află în sine ca o fiinţă umană. Şi reflectând asupra acestor oportunităţi şi potentiale, ei va putea creşte sentimentul de valoare şi încredere în sine lor." Ridicarea întrebarea mea acum-standard din perspectiva de un non-budist, l-am întrebat, "Ei bine, ceea ce ar fi antidotul pentru cineva care nu poate fi auzit de conceptul de natura de Buddha sau care nu poate fi un budist?" "Un lucru în general că vom putea sublinia la astfel de oameni este că ne sunt talentat ca fiinţe umane cu acest minunat inteligenta umana. On top de that, toate fiinţele umane au capacitatea de a fi foarte determinată și de a direcționa acel sentiment puternic de determinare în orice direcţie doriţi să-l folosească. Nu există nici o îndoială acest lucru. Deci, dacă unul menţine o conştientizare a acestor potentiale şi aduce aminte de sine de ei în mod repetat până când el devine parte a mod obişnuit fiinţelor umane percepe — inclusiv sine — atunci acest lucru ar putea servi pentru a ajuta la reduce sentimentele de descurajare, neputinţă şi auto-dispreţ. " Dalai Lama a oprit pentru o clipă, apoi a procedat cu o inflexiune de sondare, care a sugerat că el a fost încă în mod activ explorarea, continuu angajarea într-un proces de descoperire. "Cred că aici ar putea fi unele un fel de paralele cu modul în care vom trata boli fizice. Atunci când medicii trata cineva pentru o anumită boală, nu numai dau antibiotice pentru condiţia specifică, dar au, de asemenea, asiguraţi-vă că persoana care stau la baza condiţie fizică este astfel încât el sau ea poate lua antibiotice şi tolera le. Deci pentru a se asigura că, medicii asiguraţi-vă că, de exemplu, că persoana este, în general, bine hrănită şi adesea le poate avea pentru a oferi vitamine sau orice altceva pentru a construi corpului. Atât timp cât persoana are că puterea care stau la baza în corpul lui sau ei, atunci este potentialul sau capacitatea în interiorul corpului de a se vindeca de boala, prin medicaţie. În mod similar, atât timp cât cunoaştem şi să menţină o conştientizare că avem acest cadou minunat de inteligenta umana si o capacitate de a dezvolta determinarea şi folosiţi-l în moduri pozitive, în unele sens avem acest care stau la baza de

sănătate mintală. O tărie care stau la baza, care vine de la realizarea avem această mare potenţial uman. Această realizare poate acţiona ca un fel de clădire-înăuntru mechanism, care ne permite să se ocupe cu orice dificultate, indiferent de ce situaţia care ne confruntăm, fără a pierde speranţa sau scufundarea în auto-ura." Amintindu-ne de calitatile mare împărtăşim cu toţii fiinţe umane acţionează pentru a neutraliza impulsul de a cred că suntem rele sau merit. Mulţi tibetani face acest lucru ca o practică de meditaţie zilnic. Probabil acesta este motivul de ce în cultura tibetană de auto-ura nu apucat.

Partea V

REFLECŢII DE VIAŢĂ SPIRITUALĂ

Capitolul 15

BAZĂ VALORILOR SPIRITUALE

Arta fericirii are multe componente. Aşa cum am văzut, ea incepe cu dezvolta o înţelegere a surselor adevarata fericire şi stabilirea priorităţilor noastre in viata bazat pe cultivarea de aceste surse. Aceasta implică o disciplină interioară, un proces treptat de înrădăcinare dintr destructive stările mentale şi înlocuirea lor cu statele pozitivă, constructivă a minţii, precum bunătate, toleranţă şi iertare. În identificarea factorilor care conduc la o viaţă deplină şi satisfacţii, am încheia cu o discuţie final componentei — spiritualitate. Există o tendinţă naturală a asocia spiritualitate cu religia. Abordarea lui Dalai Lama la atingerea fericire a fost modelată de anii de formare riguroase ca un călugăr budist hirotonit. El este, de asemenea, considerat drept un savant proeminentă budiste. Pentru mulţi, cu toate acestea, nu este sa apuce de probleme filosofice complexe care oferă apelul cele mai multe, dar mai degrabă sale personale caldura, umorul, si jos la pământ abordare a vieţii. În cursul conversaţiile noastre, de fapt, lui bază umanitate părea să suprascrie chiar rolul său primar ca un călugăr budist. În ciuda capul ras şi izbitoare hainele maro, în ciuda poziţia lui ca una dintre cele mai proeminente figuri religioase din lume, tonul de conversaţiile noastre a fost pur şi simplu de o fiinţă umană la altul, discuta problemele pe care noi toţi împărtăşesc. Ajuta-ne înţelege adevărata semnificaţie de spiritualitate, Dalai Lama a început prin distincţia între spiritualitate și religie: "Eu cred că este esenţial să aprecieze potentialul nostru ca fiinţe umane şi să recunoască importanţa de transformare interioară. Acest lucru ar trebui să fie realizat prin ceea ce ar putea fi numit un

proces de dezvoltare mentală. Uneori, eu numesc aceasta având o dimensiune spirituală în viaţa noastră. "Pot fi două niveluri de spiritualitate. Un nivel de spiritualitate are de a face cu convingerile noastre religioase. În această lume, există atât de multe diferite persoane, atât de multe diferite dispozitii. Există cinci miliarde fiinţe umane şi într-un anumit fel cred că avem nevoie de cinci miliarde de religii diferite, deoarece nu există astfel de o mare varietate de dispozitii. Eu cred că fiecare individ ar trebui să se angajeze pe o cale spirituală, care este cel mai potrivit pentru a lui sau ei dispoziţiei psihice, înclinaţie naturală, temperamentul, credinţa, familia şi fundal cultural. "Acum, de exemplu, ca un călugăr budist, găsi budismul a fi cele mai potrivite. Deci, pentru mine, am constatat că budismul este cel mai bun. Dar asta nu înseamnă Budismul este cel mai bun pentru toată lumea. Asta e clar. Este definitivă. În cazul în care am crezut că budismul au fost cel mai bun pentru toată lumea, că ar fi o prostie, pentru că persoane diferite au diferite dispoziţii mentale. Deci, o varietate de oameni necesită o varietate de religii. Scopul religiei este de a beneficia de persoane, şi cred că dacă am avut doar o religie, după un timp acesta ar înceta să mai beneficia multe persoane. Dacă am avut un restaurant, de exemplu, şi a servit doar un fel de mancare-zi de zi, pentru fiecare masă — acest restaurant nu ar fi mulţi clienţi după un timp. Oameni nevoie şi apreciază diversitatea în hrana lor, pentru că există atât de multe diferite gusturi. În acelaşi mod, religiile sunt menite pentru a hrăni spiritul uman. Şi cred că putem învăţa să sărbători că diversitatea de religii şi de a dezvolta o apreciere profundă de varietate de religii. Deci, anumite persoane pot găsi iudaismului, tradiţia creştină sau tradiţia Islamică a fi cele mai eficiente pentru ei. Prin urmare, trebuie să respectăm şi aprecia valoarea de toate tradiţiile religioase diferite mondiale majore. "Toate aceste religii poate face o contribuţie efectivă în folosul omenirii. Acestea sunt toate proiectate pentru a face individual, o persoană mai fericit, şi lumea un loc mai bun. Cu toate acestea, pentru ca religia să

aibă un impact în a face lumea un loc mai bun, cred că este important pentru individuale practicantului a sincer practica invataturile lui că religia. Unul trebuie să integreze învăţăturile religioase în viaţa cuiva, ori de câte ori unul este, astfel încât unul poate utiliza ca sursă de putere interioară. Şi unul trebuie să obţină o înţelegere mai profundă a religiei pe idei, nu doar pe un nivel intelectual, dar cu un sentiment profund, făcându-le o parte din experienţă de interior. "Eu cred că unul poate cultiva un profund respect pentru toate tradiţiile religioase diferite. Un motiv să respecte aceste alte tradiţii este că toate aceste tradiţii poate oferi un cadru etic, care poate guverneze comportamentul cuiva şi au efecte pozitive. De exemplu, în tradiţia creştină o credinţă în Dumnezeu poate oferi unul cu un cadru de etică coerentă şi clară, care poate guverneze comportamentul şi modul de viaţă — şi aceasta poate fi o abordare foarte puternic, deoarece nu există o anumită intimitate creat într-o relaţie cu Dumnezeu, şi modalitate de a demonstra dragostea lui Dumnezeu, Dumnezeul care te-a creat, este arătând dragoste şi compasiune pentru unul pe fiinţe umane. "Eu cred că există multe motive similare să respecte alte tradiţii religioase, de asemenea. Desigur, toate religiile majore, au furnizat extraordinar beneficiu pentru milioane de fiinţe umane pe parcursul mai multor secole în trecut. Şi chiar şi la acest moment, milioane de oameni încă obţine un beneficiu, obţine un fel de inspiraţie, din aceste tradiţii religioase diferite. Este clar. Şi în viitor, de asemenea, aceste tradiţii religioase diferite va oferi sursă de inspiraţie la milioane de generaţiilor viitoare. Asta e un fapt. Deci, prin urmare, este foarte, foarte important să realizeze că realitatea şi să respecte alte tradiţii. "Cred că este o modalitate de întărire că respect reciproc prin contact mai strânse între cele de la diferite credinţe religioase-persoana de contact personală. Am făcut eforturi în ultimii ani să îndeplinească şi să aibă dialoguri cu, de exemplu, Comunitatea creştină şi comunitatea evreiască, şi cred că unele rezultate foarte pozitive au venit din acest lucru. Prin acest tip

de contact mai aproape putem învăţa despre contribuţiile util că aceste religii au făcut să umanității şi găsi utile aspecte legate de alte tradiţii care putem învăţa de la. Vom descoperi chiar şi metode şi tehnici pe care le pot adopta în propria noastră practică. "Deci, este esenţial ca vom dezvolta mai aproape de legăturile între religii diferite; prin aceasta putem face un efort comun pentru umanitate. Există atât de multe lucruri care împart omenirii, atât de multe probleme din lume. Religia ar trebui să fie un remediu pentru a ajuta la reducerea conflictului şi suferinţă în lume, nu o altă sursă de conflict. "Am auzit de multe ori oamenii spun că toate fiinţele umane sunt egale. Prin aceasta înţelegem că toată lumea are dorinţa evidentă de fericire. Toată lumea are dreptul de a fi o persoană fericită. Şi toată lumea are dreptul de a depăşi suferinţa. Deci, dacă cineva este decurg fericirea sau beneficiu dintr-o anumită tradiţie religioasă, devine important să se respecte drepturile altora; astfel, noi trebuie să înveţe să respecte toate aceste tradiţii religioase majore. Asta e clar."

În cursul săptămânii de a lui Dalai Lama de discuţii în Tucson, spiritul respectului reciproc a fost mai mult decât iluzii. Cele de mai multe tradiţii religioase diferite s-au găsit printre publicul, inclusiv o reprezentare considerabilă a clerului creştin. În ciuda diferenţelor în tradiţii, o atmosferă paşnică şi armonioasă a pătruns cameră. A fost palpabil. A fost un spirit de schimb, de asemenea, şi nici o curiozitate mica printre non-Buddhists prezent despre Dalai Lama zilnic practica spirituala. Această curiozitate solicită un ascultător să întreb: "dacă unul este un budist sau de o tradiţie diferite, practici, cum ar fi rugăciunea par a fi subliniat. De ce este rugăciunea de important pentru o viaţă spirituală? Dalai Lama a răspuns: "Eu cred că Rugăciunea este, în mare parte, un simplu memento zilnic de profund a avut loc principiile si convingerile. Eu, eu, repeta anumite versete budiste în fiecare dimineaţă. Versetele poate arata ca rugăciuni,

dar sunt de fapt memento-uri. Memento-uri cum să vorbesc cu alţii, cum să se ocupe cu alte persoane, cum să se ocupe cu probleme in viata de zi cu zi, lucruri de genul asta. Deci, în mare parte, practica mea implică memento-uri-revizuirea importanţa de compasiune, iertare, toate aceste lucruri. Şi, desigur, de asemenea, include anumite meditatii budiste despre natura realităţii, şi, de asemenea, anumite practici de vizualizare. Deci, în propria mea practica de zi cu zi, propria mea rugăciuni zilnice, dacă mă duc pe îndelete, este nevoie de aproximativ patru ore. Este destul de lung." Gândul de a petrece patru ore pe zi în rugăciune a determinat un alt ascultător să întreb, "eu sunt o mama de lucru cu copii mici, cu foarte puţin timp liber. Pentru cineva care este foarte ocupat, cum găsi timp pentru a face aceste tipuri de rugăciuni şi practicile de meditaţie?" "Chiar şi în cazul meu, dacă doresc să se plângă, I poate mereu se plâng de lipsa de timp,", a remarcat Dalai Lama. "Sunt foarte ocupat. Cu toate acestea, dacă faci efort, puteţi găsi întotdeauna ceva timp, spun, dimineaţa devreme. Apoi, cred că există unele ori ca week-end. Vă pot sacrifica unele de distracţie,"el a râs. "Deci, cel puţin, cred că zilnic, spune o jumătate de oră. Sau dacă faci efortul, încercaţi destul de greu, probabil, aţi putea să găsească, să spunem, treizeci de minute dimineaţa şi treizeci de minute seara. Dacă într-adevăr te gândeşti la asta, poate e posibil să găsească o modalitate de a obţine ceva timp. "Cu toate acestea, dacă credeţi în serios despre adevărata semnificaţie de practici spirituale, are de a face cu dezvoltarea şi formarea de starea mentală, atitudini, şi starea psihologică şi emoţională şi bunăstarea dumneavoastră. Ar trebui să nu se limiteze înţelegerea dumneavoastră de practică spirituală termenii unor activităţi fizice sau activităţi verbale, ca faci recitaluri de rugăciunile şi cântând. Dacă înţelegerea dumneavoastră de practică spirituală este limitată la doar aceste activităţi, atunci, desigur, va trebuie un anumit moment, un timp alocat separată a face practica — deoarece nu puteţi merge în jurul face dumneavoastră treburile zilnice, cum ar fi gătit şi aşa mai

departe, în timp ce recita mantre. Care ar putea fi destul de enervant pentru oamenii din jurul tău. Cu toate acestea, dacă aţi înţeles practică spirituală în sensul său adevărat, atunci puteţi utiliza toate 24 de ore de ziua ta pentru practica. Adevărata spiritualitate este o atitudine mentală, care se poate practica în orice moment. De exemplu, dacă vă aflaţi într-o situaţie în care aţi putea fi tentaţi să insulte cineva, apoi imediat ia măsuri de precauţie şi vă împiedice să faci asta. În mod similar, dacă vă confruntaţi cu o situaţie în care este posibil să pierdeţi cumpătul, imediat vă sunt conştientă şi spune, "Nu, acest lucru nu este modul adecvat." Că de fapt este o practica spirituala. Văzută în această lumină, veţi avea întotdeauna timp. "Asta-mi aduce aminte de unul din maestrii Tibetan Kadampa, Potowa, care a spus că pentru un meditator care are un anumit grad de stabilitate internă şi realizarea, fiecare eveniment, fiecare experienţă sunt expuse la vine ca un fel de o învăţătură. Este o experienţă de învăţare. Aceasta cred ca este foarte adevarat. "Deci, din această perspectivă, chiar şi atunci când sunt expuse la, de exemplu, perturbând scene de violenţă şi sex, ca în TV şi filme, există o posibilitate de a le vizualiza cu o atenţie care stau la baza de efectele nocive ale mergând la extreme. Apoi, în loc să fie complet copleşit de vedere, mai degrabă puteţi lua aceste scene ca un fel de indicator naturii dăunătoare a bifat en-ceva la care poţi învăţa lecţii. "

Dar invata lectii de la reluari vechi A-Team sau Melrose Place este un singur lucru. Ca un budist practica, cu toate acestea, lui Dalai Lama personale spirituală regim cu siguranţă include de caracteristici unice la calea budiste. În descrie practica sa de zi cu zi, de exemplu, el a menţionat acesta include budist meditaţii pe natura realităţii, precum şi anumite practici de vizualizare. În timp ce în contextul acestei discuţii a menţionat aceste practici doar în trecere, peste ani am avut o oportunitate de a auzi-l discute aceste subiecte la lungime-discuţiile sale care cuprinde

unele dintre cele mai complexe discuţii-am auzit vreodată pe orice subiect. Discuţiile sale pe natura realităţii s-au umplut cu argumente filozofice labirintice şi analize; descrieri ale vizualizări Tantric lui au fost neînchipuit complicate şi elabora — meditaţii şi vizualizări ale căror obiectiv părea a fi să construiască în imaginaţia cuiva un fel de holografic atlas al universului. El a petrecut o viata angajate în studiul şi practica de aceste meditaţii budiste. A fost cu aceasta în minte, ştiind de aplicare monumentale a eforturilor sale, care l-am întrebat: "Puteţi descrie practice beneficiu sau impactul acestor practici spirituale au avut asupra vietii de zi cu zi?" Dalai Lama a fost tăcut pentru câteva momente, apoi linişte a răspuns, "Deşi experienţa mea poate fi foarte mic, un lucru pe care pot să spun pentru anumite este că mă simt că prin budist de formare, mă simt că mintea mea a devenit mult mai calm. Asta e clar. Desi schimbarea a venit, treptat, probabil centimetrul de centimetri,"el a râs,"cred că a existat o schimbare în atitudinea mea fata de mine si pentru ceilalti. Deşi este dificil pentru a indica spre cauzele exacte de această schimbare, cred că acesta a fost influenţată de o realizare, realizare nu complet, dar un anumit sentiment sau sentiment de natura fundamentale care stau la baza de realitate, şi, de asemenea, prin contemplarea subiecte precum impermanence, natura noastră suferinţă şi valoarea de compasiune şi altruismul. "Deci, de exemplu, chiar şi atunci când gândesc la aceste comunist chinez care a provocat mare rău unele poporului Tibetan-urma mea budist formare simt un anumit compasiune faţă chiar torţionar, deoarece am înţeles că torţionar în fapt a fost obligat de alte forţe negative. Aceste lucruri şi meu juramintele de Bodhisattva şi angajamentele, chiar dacă o persoană comis atrocităţi, am pur şi simplu nu simt sau cred că din cauza atrocităţile lor, ei ar trebui să experimenteze lucruri negative sau nu experienta un moment de jurământ de Bodhisattva happiness.6 a ajutat-mi dezvolta această atitudine; a fost foarte util, atât de natural, îmi place acest jurământ. "Aceasta îmi aminteşte de un cîntec

senior master care rămâne la Mănăstirea Namgyal. El a fost în închisorile chineze ca un prizonier politic şi în lagărele de muncă de douăzeci de ani. Odată l-am întrebat ce a fost situaţia cea mai dificilă a cu care se confruntă atunci când el a fost în închisoare. In mod surprinzator, el a spus că a simţit cel mai mare pericol a fost de a pierde compasiunea pentru chinezi! "Există multe astfel de povesti. De exemplu, trei zile în urmă m-am întâlnit un călugăr care a petrecut mulţi ani în chineză închisori. Mi-a spus că el a fost de douăzeci şi patru de ani la momentul de la 1959 tibetane revolta. La acel moment s-a alăturat forțelor Tibetan în Norbulinga. El a fost prins de chinezi şi pus în închisoare cu trei frati care au fost ucişi acolo. Alţi doi fraţi, de asemenea, au fost ucişi. Apoi părinţii lui au murit într-un lagăr de muncă. Dar el mi-a spus că, atunci când el a fost în închisoare, el reflectate pe viaţa lui de până atunci şi a concluzionat că chiar dacă şi-a petrecut toată viaţa lui ca un calugar de la manastirea Drepung, până atunci el a simţit că el nu a fost un călugăr bun. El a simţit că a fost un călugăr prost. La acel moment a făcut un angajament care, acum că el a fost în închisoare, el ar încerca să fie un călugăr cu adevărat bun. Deci urma său practicile budiste, datorită această formare a minţii, el a fost capabil să rămână mental foarte fericit, chiar dacă el a fost în durere fizică. Chiar şi atunci când el a suferit tortura şi severă bătăi, el a fost capabil să-l supravieţui şi încă mai simt fericit de vizionare-l ca o curăţire a lui trecut Karma negativă. "Deci, prin aceste exemple, unul poate aprecia valoarea care încorporează practici spirituale în viaţa de zi cu zi."

Astfel, Dalai Lama a adăugat ingredientul final de o viaţă mai fericită-dimensiunea spirituală. Prin învăţăturile lui Buddha, Dalai Lama şi mulţi alţii au găsit un cadru semnificativ, care îi permite să îndure şi chiar transcend durerea şi suferinţa că viaţa uneori aduce. Şi după cum sugerează şi Dalai Lama, fiecare dintre traditiile religioase majore ale lumii pot oferi aceleaşi

oportunităţi pentru a ajuta-o realiza o viaţă mai fericită. Puterea credinţei, generate pe o scară pe scară largă de aceste tradiţii religioase, este întreţesut în vieţile a milioane de oameni. Că credinţa religioasă profundă a suferit nenumărate persoane prin vremuri dificile. Uneori, acesta funcţionează în moduri mici liniştită, uneori în experienţe de transformare profundă. Fiecare dintre noi, la un moment dat în viaţa noastră, a asistat fără îndoială că puterea să opereze pe un membru al familiei, un prieten sau o cunoştinţă. Ocazional, exemple de susţine puterea credinţei găsi drumul lor pe paginile de fata. Multe sunt familiare, de exemplu, cu calvarul de Terry Anderson, un om obisnuit, care a fost răpită brusc de pe stradă în Beirut într-o dimineaţă în 1985. O pătură a fost aruncat peste el, el a fost bagat într-o maşină şi pentru următorii șapte ani el a avut loc ca un ostatic de către Hezbollah, un grup de extremişti islamici fundamentaliste. Până în 1991 a fost închis în subsoluri umede, murdare şi celule mici, legat la ochi şi legat pentru perioade lungi de timp, de durată regulat bătăile şi condiţii dure. Atunci când el a fost eliberat în cele din urmă, lumea întoarse ochii spre el şi a găsit un om nespus de mult să fie returnate familiei sale şi viaţa lui dar cu surprinzator de mic de amărăciune şi ura faţă de răpitorii săi. Când interogat de reporterii despre sursa de puterea sa remarcabilă, el a identificat credinţă şi rugăciune ca factori semnificativi care au ajutat-l suporte calvarul lui. Lumea este umplut cu astfel de exemple de moduri în care credinţa religioasă oferă ajutor concret în vremuri de necaz. Şi ample studii recente par să confirme faptul că credinţa religioasă poate contribui substanțial la o viaţă mai fericită. Cele efectuate de cercetători independenţi şi secţiilor organizaţii (precum societatea de Gallup) au descoperit că oamenii religioşi raport sentimentul fericit şi mulţumit cu viaţa mai des decât non-religioase, oamenii. Studiile au descoperit că nu este doar credinţa un predictor de auto-rapoarte de sentimente de bine, dar o credinţă religioasă puternică apare, de asemenea, pentru a ajuta persoanele fizice, face mai eficient cu probleme cum ar fi

de imbatranire sau se confruntă cu crize personale şi evenimente traumatice. În plus, statisticile arată că familiile celor cu convingerea religioasa adesea au rate mai mici de delincvenţă, abuzul de alcool şi de droguri şi căsătoriile ruinat. Există chiar unele dovezi care să sugereze că credinţa poate avea beneficii pentru persoane fizice de sănătate — chiar şi pentru cei cu boli grave. Au de fapt, fost literalmente sute de studii ştiinţifice şi epidemiologice stabilesc o legătură între credinţa religioasă puternică, rate de deces mai mici şi îmbunătăţirea sănătăţii. Într-un studiu, femeile în vârstă cu convingeri religioase puternice au reuşit să meargă mai departe dupa operatie şold decât cei cu mai puţine convingeri religioase, şi ei au fost, de asemenea, mai puţin deprimat după o intervenţie chirurgicală. Un studiu realizat de Harris de Casar Ronna şi Mary Amanda Dew la Universitatea din Pittsburgh Centrul Medical a constatat că pacienţii de transplant de inimă cu puternice convingeri religioase au mai puţin dificultate Depasirea regimuri medicala postoperatorie şi afişa mai bine pe termen lung de sănătate fizică şi emoţională. Într-un alt, realizat de Dr. Thomas Oxman si colegii sai de la Dartmouth Medical School, s-a constatat că pacienţii cu vârsta de cincizeci de ani care a suferit o SOB surgery pentru boala arterelor coronare sau inima şi care se refugiaseră în convingerile lor religioase au fost de trei ori mai multe şanse să supravieţuiască decât cei care nu au. Beneficiile de o credinţă religioasă puternică uneori veni ca un produs direct din anumite doctrine specifice şi credinţele de o anumită tradiţie. Multe Buddhists, de exemplu, sunt ajutaţi să suporte suferinţa lor din cauza lor credinţa fermă în doctrina karmei. În acelaşi fel, cei care au o credinţă capabil de nestrămutat în Dumnezeu sunt adesea capabil să reziste la greutăţi intens din cauza lor credinţa într-un Dumnezeu omniscient si iubitor — un Dumnezeu al cărui plan poate fi obscur la noi la prezent, dar unul care, în înţelepciunea sa, în cele din urmă va descoperi dragostea lui pentru noi. Cu credinţă în învăţăturile Bibliei, ei pot lua confort în versete precum

Romani 8:28: "toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor care iubesc pe Dumnezeu, pentru a le care sunt chemaţi după planul său." Deşi unele dintre recompensele de credinţă se poate baza pe anumite doctrine unic pentru o anumită tradiţie religioase, există alte dătătoare de putere caracteristici de o viaţă spirituală care sunt comune tuturor religiilor. Implicarea în orice grup religios pot crea un sentiment de apartenenţă, legături comunale, o conexiune grijulii cu colegi practicieni. Acesta oferă un cadru semnificativ în care se poate conecta şi se referă cu ceilalţi. Şi unul poate da un sentiment de acceptare. Puternic a avut loc credinţe religioase unul poate da un profund sentiment de scop, oferind sensul pentru o viata. Aceste convingeri pot oferi speranţă în faţa adversităţii, suferinţă şi moarte. Ele pot ajuta unul adopta o perspectivă eternă care permite o pentru a obţine în afara de sine atunci când copleşit de problemele vieţii zilnice. Deşi toate aceste beneficii potenţiale sunt disponibile pentru cei care aleg să practice învăţăturile religiei o stabilit, este clar că au o credinta religioasa singur nu reprezintă o garanţie de fericire si pace. De exemplu, la foarte acelaşi moment Terry Anderson aşezat legat într-o celulă să demonstreze atributele cele mai bune de credinţa religioasă, chiar în afara celula lui revolta masă violenţă şi ură demonstrează cel mai rău foarte atribute ale credinţei religioase. De ani în Liban, diferitele secte de musulmani au fost în război cu creştinii şi evreii, alimentate de ură violente pe toate laturile şi care rezultă în nedescris atrocităţile comise în numele credinţei. Este o poveste veche, şi unul care a fost spus de prea multe ori-a lungul istoriei şi repetate de prea multe ori în lumea modernă. Din cauza acestui potenţial de rasă și şi ură, este uşor să-şi piardă încrederea în instituţii religioase. Acest lucru a dus unele personalităţi religioase precum Dalai Lama de a încerca să distileze acele elemente de o viaţă spirituală, care poate fi aplicat universal de către orice persoană pentru a spori fericirea lui sau a ei, indiferent de traditie religioasă sau dacă el sau ea crede în religie.

Astfel, cu un ton de convingerea completă, Dalai Lama a încheiat discuţia lui cu viziunea sa de o viaţă cu adevărat spirituală: "Deci, în vorbind de a avea o dimensiune spirituală a vieţii noastre, am identificat convingerile noastre religioase ca un nivel de spiritualitate. Acum, în ceea ce priveşte religia, dacă noi credem în orice religie, care este bun. Dar chiar şi fără o credinţă religioasă, putem gestiona încă. În unele cazuri, putem gestiona mai bine. Dar asta e dreptul nostru propriu individuale; Dacă dorim să creadă, bun! Dacă nu, este în regulă. Dar apoi există un alt nivel de spiritualitate. Asta e ceea ce eu numesc bază spiritualitate-bază calităţile umane bunătatea, bunătate, compasiune, grija. Dacă suntem credincioşi sau necredincioşilor, acest tip de spiritualitate este esenţială. Personal consider că acest al doilea nivel de spiritualitate pentru a fi mai important decât primul, pentru că indiferent cât de minunat poate fi o anumită religie, este încă doar sunt acceptate de un număr limitat de fiinţe umane, doar o parte a umanităţii. Dar, atâta timp cât suntem fiinţe umane, atâta timp cât suntem membri ai familiei umane, noi toţi nevoie aceste bază valorile spirituale. Fără acestea, existenţa umană rămâne greu, foarte uscat. Ca urmare, nimeni nu dintre noi poate fi o persoană fericită, toată familia noastră va suferi şi apoi, în cele din urmă, societatea va fi mai tulburi. Deci, devine clar ca cultivarea acestor tipuri de bază valorile spirituale devine crucial. "În încercarea de a cultiva aceste valori spirituale bază, cred că avem nevoie să ne amintim că din, să zicem, de cinci miliarde de fiinţe umane pe această planetă, cred că, probabil, unul sau două miliarde sunt foarte sincer, autentic credincioşi în religie. Desigur, atunci când mă refer la credinciosi sinceri, eu sunt nu, inclusiv acele persoane care pur şi simplu spune, de exemplu, "eu sunt creştin" în principal din cauza lor familie de fundal este creştin, dar în viaţa de zi cu zi poate nu ia în considerare foarte mult despre credinţa creştină sau activ practică. Deci excluderea

acestor oameni, cred că există, probabil, doar aproximativ un miliard, care sincer practica religia lor. Asta înseamnă că patru miliarde de euro, majoritatea oamenilor de pe acest pământ, sunt necredincioşilor. Aşa că trebuie să găsim încă o modalitate de a încerca să îmbunătăţească viaţa pentru această majoritate de oameni, patru miliarde de oameni care nu sunt implicate într-o anumită religie-modalităţi de a ajuta le devenit bun de fiinţe umane, persoane morale, fără nici o religie. Aici cred că educaţia este crucială — insuflare în oameni un sentiment că compasiunea, bunătatea, şi aşa mai departe sunt calităţile de bază bună de fiinţe umane, nu doar o chestiune de teme religioase. Cred că mai devreme am vorbit la o lungime mai mare despre importanţa prim căldură umană, afecţiune şi compasiune în oameni pe fizice sănătate, fericire şi pace a mintii. Aceasta este o problemă foarte practice, teoria nu religios sau speculaţii filozofice. Este o problemă-cheie. Şi cred că acest lucru este, de fapt, esenta de toate învăţăturile religioase diferite tradiţii. Dar este în continuare doar ca esenţial pentru cei care aleg să urmeze orice religie special. Pentru acei oameni, cred că putem educa-le şi să impresioneze la ei că este în regulă să rămână fără orice religie, dar fi o bună fiinţă umană, o fiinţă umană sensibil, cu un sentiment de responsabilitate şi angajament pentru o lume mai bună, mai fericită. "În general, este posibil să se indice special religioase sau spirituale modul tau de viata prin mijloace externe, purta haine anumite, sau cu un altar sau altarul din casa, sau fac recitaluri şi cîntec, şi aşa mai departe. Există moduri de a demonstra că extern. Cu toate acestea, aceste practici sau activitati sunt secundare pentru a vă conduce un mod cu adevărat spirituală de viaţă, bazate pe valorile spirituale de bază, deoarece este posibil ca toate aceste activitati religioase extern poate merge în continuare împreună cu o persoană adăpostirea un foarte negativ starea de spirit. Dar adevărata spiritualitate ar trebui să aibă rezultatul de a face o persoana mai calm, mai fericiti, mai liniştit. "Toate statele virtuos de spirit — compasiunea, toleranţa, iertare, grijuliu, şi

aşa mai departe — aceste calităţi mintale sunt autentice Dharma, sau calităţile spirituale autentice, deoarece toate aceste calitati psihice interne nu pot coexista cu sentimentele bolnav sau stările negative din mintea."Deci, angajarea în formare sau o metodă de a aduce despre disciplină interioară în minte este esenţa vieţii religioase, o disciplină interioară, care are scopul de a cultiva aceste state mentale pozitive. Astfel, dacă o duce o viata spirituala depinde dacă unul a fost de succes în aducerea care disciplinat, domesticit stare a minţii şi traducerea că starea de spirit în una este acţiuni de zi cu zi."

Dalai Lama a fost cauza pentru a participa la o recepţie mic a avut loc în cinstea lui o grup de donatori care au fost suporteri puternică a cauzei tibetane. În afara sala de receptie o mare mulţime de oameni s-au adunat în aşteptarea apariţiei sale. Sosirea lui mulţimea a devenit destul de dens. Printre spectatori am văzut un om pe care am observat un cuplu de ori în timpul săptămânii. El a fost de vârstă nedeterminat, deşi mi-ar fi ghicit douăzeci de mijloc, poate primii treizeci de ani, înalt şi foarte subţire. Notabile pentru apariţia lui ciufulit, el, cu toate acestea, a prins-mi atenţia că expresia lui, care l-am văzut frecvent printre pacienţii mei-anxietate, profund deprimat, în durere. Şi am crezut că am observat uşoară mişcări involuntare a musculaturii din jurul gura lui. "Tardive diskinezie," am avut în tăcere diagnosticat, o afecţiune neurologică cauzate de utilizarea cronică de medicamente antipsihotic. "Săracul," am crezut în timp, dar repede uitat despre el. Ca Dalai Lama a sosit, mulţimea condensat, apăsând cu nerăbdare să-l salute. Personalul de securitate, cele mai multe dintre ele voluntari, luptat să frâneze avansează masa de oameni şi clar o cale spre sala de recepţie. Tânărul tulbure care l-am văzut mai devreme, acum cu o expresie oarecum uluit, a fost zdrobit înainte de mulţime şi împinse la marginea de compensare de la echipa de securitate. Dalai Lama a făcut drumul prin, el a observat omul, a rupt liber de acostare al echipajului de securitate şi oprit să

vorbesc cu el. Omul a fost speriat la prima şi a început a vorbi foarte rapid la Dalai Lama, care a vorbit câteva cuvinte în schimb. Am putut auzi ceea ce spuneau, dar am văzut că ca a vorbit despre om, el a început să devină vizibil mai agitat. Omul spunea ceva, dar în loc de a răspunde, Dalai Lama a luat spontan mâna om între lui, mîngîie-l uşor şi pentru câteva momente pur şi simplu a stat acolo în tăcere din cap. Ca a avut om mâna ferm, în căutarea în ochii lui, se pare ca în cazul în care el ar fi fost conştient de masa de oameni în jurul lui. Aspectul de durere şi agitaţie dintr-o dată părea să se scurgă din omul pe faţă şi lacrimi a fugit în jos obrajii lui. Deşi zâmbet care a apărut şi încet răspândit peste trăsăturile lui a fost subţire, un aspect de confort şi bucurie a apărut în ochii omului. Dalai Lama a subliniat în mod repetat că disciplina interioara este baza de o viaţă spirituală. Aceasta este metoda fundamentală a atinge fericirea. Ca el a explicat pe parcursul acestei cărţi, de la lui perspectivă disciplină interioară presupune combaterea negativ stări de spirit precum mânie, ură, şi lăcomia şi cultivarea pozitive state precum bunătate, compasiune şi toleranţă. El a subliniat de asemenea că o viaţă fericită este construit pe o fundaţie de o stare de calm, stabil de spirit. Practica de disciplină interioară pot include formale tehnici de meditatie care sunt destinate pentru a ajuta la stabilizarea mintea şi pentru a atinge că starea de calm. Tradiţiile spirituale cele mai includ practici care caută să se liniştească mintea, pentru a pune noi mai mult în contact cu natura noastră spirituală profundă. La încheierea lui Dalai Lama serie de discuţii publice în Tucson, a prezentat de instruire pe o meditaţie proiectat pentru a ajuta la noi încep să liniştească gândurile noastre, observa care stau la baza natura a mintii si dezvolta astfel o "liniştea minţii." Priviţi la Adunarea, el a început să vorbească în lui mod caracteristic, ca şi cum, în loc de adresarea unui grup mare, el a fost de a instrui personal fiecare individ în public. La ori el a fost încă şi concentrat, uneori

mai animat, choreographing sale de instruire cu subtile capul nods, gesturi şi mişcări oscilante blând.

MEDITATIE ASUPRA NATURII MINTII

"Scopul acestui exercitiu este de a începe să recunoască şi să obţineţi un simt pentru natura a mintii noastre," el a început, "cel puţin la un nivel convenţional. În general, atunci când ne vom referi la mintea noastră, este vorba despre un concept abstract. Fără a avea o experienţă directă a mintii noastre, de exemplu, dacă ni se cere să identifice mintea, ne poate fi obligat să doar punctul de la creier. Sau, dacă ni se cere să definească mintea, putem spune este ceva care are capacitatea de a 'şti', ceva care este "clar" şi "cognitive." Dar fără direct au înţeles minţii prin practicile meditative, aceste definiţii sunt doar vorbe. Este important să se poată identifica minţii prin experienţa directă, nu doar ca un concept abstract. Deci, scopul acestui exerciţiu este pentru a putea direct simt sau înţelege natura convenţionale de minte, deci atunci când spun că mintea are calitatile de "claritate" şi "cogniţie", va fi capabil să-l identifice prin experienţă, nu doar ca un concept abstract. "Acest exerciţiu vă ajută să vă pentru a opri în mod deliberat gândurile discursivă şi treptat să rămână în statul de lungă şi mai lungă durată. Aşa cum aţi practică acest exerciţiu, în cele din urmă veţi obţine un sentiment ca în cazul în care nu există nimic acolo, un sentiment de drear. Dar dacă te duci mai departe, în cele din urmă începe să recunoască natura care stau la baza mintea, calităţile de "claritate" şi "ştiind." Este similar cu un pahar de cristal pur plină cu apă. În cazul în care apa este pură, puteţi vedea partea de jos a sticlei, dar încă te recunosc că apa este acolo. "Deci, astăzi, să ne medita pe nici o conceptualitate. Aceasta nu este o simpla stare cenuşie, sau o minte-out stare de spirit. Mai degrabă, ceea ce trebuie să faceţi este, întâi de toate, genera determinarea că "Eu va menţine un stat fără

gânduri conceptuale." Modul în care ar trebui să faci asta este aceasta: "în general, mintea noastră este predominant îndreptată spre obiecte externe. Atenţia noastră urmează după sensul experienţe. Rămâne la un nivel predominant senzoriale si conceptual. Cu alte cuvinte, în mod normal, conştiinţa noastră este îndreptată spre experiente senzoriale fizice şi mentale concepte. Dar în acest exerciţiu, ceea ce trebuie să faceţi este să se retragă mintea ta spre interior; nu lasa aceasta goana după sau să acorde o atenţie la obiecte senzoriale. În acelaşi timp, nu permite să fie atât de complet retras că există un fel de tristeţe sau lipsa de atenţie. Ar trebui să menţină o stare foarte plin de vigilenţă şi atenţie, şi apoi încercaţi pentru a vedea starea naturală a conştiinţei voastre — o stare în care conştiinţa voastră nu este afectat de gânduri de trecut, lucruri care s-au întâmplat, amintiri şi amintiri; de asemenea, nu este afectat de gânduri de viitor, ca dumneavoastră planurile de viitor, anticipări, temerile şi speranţele. Dar, mai degrabă, să încerce să rămână în stare naturală şi neutru. "Acest lucru este un pic ca un râu care curge destul de puternic, în care nu puteţi vedea albia foarte clar. În cazul în care, cu toate acestea, a existat un fel ar putea opri fluxul în ambele direcţii, de unde vine în apă şi să în cazul în care apa curge, atunci ai putea păstra apă încă. Care ar permite pentru a vedea baza de Râul destul de clar. În mod similar, atunci când sunteţi capabil de a opri mintea de la chasing obiectelor senzoriale şi de gândire despre trecut şi viitor şi aşa mai departe, şi atunci când vă puteţi liber mintea de la fiind total "ascunse", precum şi, atunci veţi începe pentru a vedea sub acest turbulenţe de procesele de gândire. Există o nemişcare care stau la baza, o claritate care stau la baza a minţii. Ar trebui să încercaţi să respectaţi sau această experienţă... "Acest lucru poate fi foarte dificil la etapa iniţială, deci sa incepem practica la această sesiune foarte. La etapa iniţială, atunci când începe să experienţă această stare naturală care stau la baza conştiinţei, tu ar putea experienţă în formă de un fel de "lipsa." Acest lucru se întâmplă pentru că ne sunt atât

habituated la înţelegerea mintea noastră în obiecte externe; Avem tendinţa de a uita-te la lumea prin conceptele noastre, imagini, şi aşa mai departe. Deci, atunci când vă retrageţi mintea ta la obiecte externe, este aproape ca daca tu nu poate recunoaşte mintea ta. Există un fel de lipsa, un fel de drear. Cu toate acestea, ca tine progresul lent şi te obişnuieşti cu el, veţi începe să observaţi o claritate care stau la baza, o luminozitate. Asta e atunci când veţi începe să aprecieze şi să realizeze starea naturală a minţii. "Multe dintre experienţele meditativă cu adevărat profundă trebuie să vină pe baza acestui tip de liniştea sufletească... Oh,"Dalai Lama râs,"Ar trebui să avertizeze că acest tip de meditaţie, deoarece nu există nici un anumit obiect să se concentreze pe, există pericolul de a adormi."Deci, acum să ne medita... "Pentru a începe, mai întâi face trei runde de respiraţie, şi concentraţi-vă atenţia pur şi simplu pe respiraţie. Doar să fie conştienţi de inhalarea si expirati, apoi inhalarea, expirati — de trei ori. Apoi, începe meditaţie." Dalai Lama scos ochelarii, îndoite mâinile sale în poala lui, şi a rămas nemişcat în meditaţie. Tăcere totală pătrunsă sala, ca cincisprezece sute de oameni transformat activă, în singurătate de cincisprezece sută privat lumi, căutând să încă gândurile lor şi, probabil, prinde o bucatica din adevarata natura a mintii proprii. După cinci minute, tăcerea a fost spart dar nu rupt Dalai Lama a început să incanteze încet, glasul său scăzut şi melodice, conduce uşor ascultătorii la meditaţie lor. La închiderea sesiunii de acea zi, ca întotdeauna, Dalai Lama îndoite mâinile împreună, s-a plecat la publicul său din afectiune respectul, a crescut şi facut drum prin mulţimea din jur. Mâinile lui au rămas împreunate împreună şi a continuat să se închine, a părăsit sala. Ca el a umblat prin mulţimea densa a plecat atât de mici, de fapt, că pentru oricine care a stat mai mult decât câţiva metri, era imposibil să-l văd. El părea să fi pierdut într-o mare de capete. La o distanţă unul ar putea încă detecta calea lui, cu toate acestea, la trecerea subtil în mulţimea circulaţie ca el a trecut de-a lungul. A fost ca şi cum el

a încetat să fie un obiect vizibil şi pur şi simplu a devenit o prezenţă simţit.